Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Psychic DREAMER

Exploring the Connection between *Dreams and Intuition*

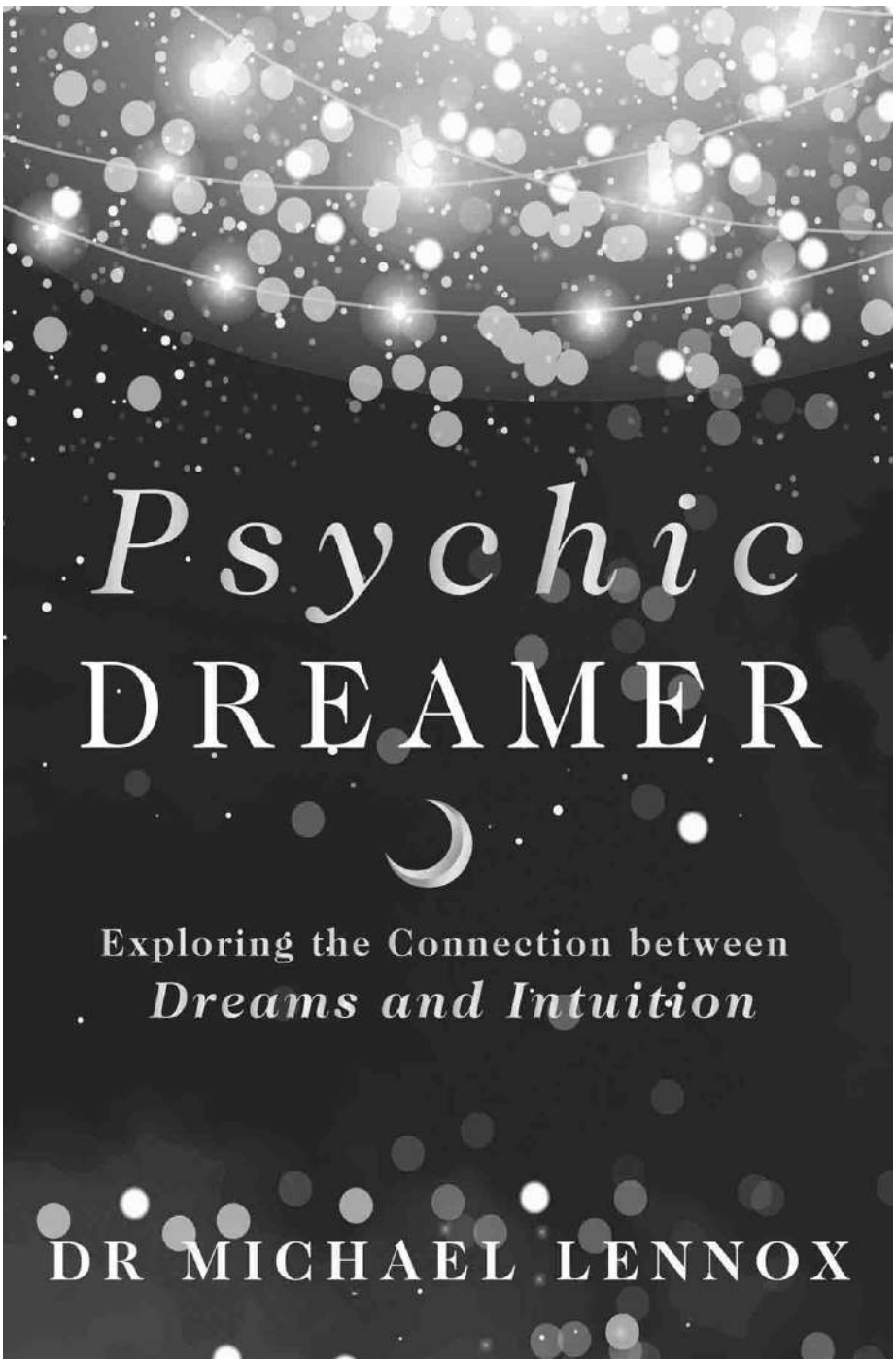
"Michael expertly shows us all the potential ways we can tap into our intuitive sensibility by focusing on what can happen when we're sleeping."

—Colette Baron-Reid, intuitive counselor and host of *Inside the Wooniverse* podcast

DR MICHAEL LENNOX

yazar hakkında

Dr. Michael Lennox (Los Angeles, CA) bir psikolog, astrolog ve rüyalar ve rüya tabirleri konusunda uzmandır. SyFy, MTV, NBC ve sayısız radyo programı ve podcast'te yer aldı ve makaleler yayınladı.*Bugünün Kadını, TV Rehberi, Star;*ve diğer birçok dergi. Dünya çapında bir izleyici kitlesine kişisel araştırma dersleri veriyor ve sosyal medyada ve haftalık podcast'inde bulunabilir.*Bilinçli Düzenleme: Dr. Michael Lennox ile Astroloji ve Düşler.* Onu www.michaellennox.com adresinden ziyaret edin.



Llewellyn Yayınları • Woodbury, Minnesota

Telif Hakkı Bilgileri

Medyum Hayalperest: Rüyalar ve Sezgi Arasındaki Bağlantıyı Keşfetmek © Telif Hakkı 2024, Dr. Michael Lennox'a aittir.
Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Worldwide Ltd.'nin yazılı izni olmadan, İnternet kullanımı da dahil olmak üzere hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu e-kitabın alıcısı olarak size, bu e-kitabın metnine ekranda erişme ve okuma konusunda münhasır olmayan, devredilemez bir hak verilmektedir. Metin başka bir şekilde hiçbir şekilde çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez veya başka bir depolama cihazına kaydedilemez.

Yayıncının açık yazılı izni olmaksızın metnin izinsiz kullanımı, yazarın telif hakkının ihlali anlamına gelir ve yasa dışıdır ve kanunen cezalandırılır.

Fotoğraf yalnızca açıklama amaçlı kullanılmıştır. Gösterilen kişiler kitabın konusunu destekleyemez veya temsil edemez.

İlk e-kitap baskısı © 2023 E-
kitap ISBN: 9780738774350

Kapak tasarımı: Kevin R. Brown

Llewellyn Publications, Llewellyn Worldwide Ltd.'nin bir markasıdır.

Llewellyn Publications, yazarlarımız ile kamu arasındaki özel iş anlaşmalarına katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya sorumluluğa sahip değildir.

Bu çalışmada yer alan tüm İnternet referansları yayınlandığı tarihte günceldir ancak yayıncı belirli bir referansın devam edeceğini veya muhafaza edileceğini garanti edemez. Mevcut yazar web sitelerine bağlantılar için lütfen yayıncının web sitesine bakın.

Llewellyn Yayınları
Llewellyn Dünya Çapında Ltd.
2143 Wooddale Yolu
Woodbury, Minnesota 55125
www.llewellyn.com

Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilmiştir

Dr. Michael Lennox'un Diğer Kitapları

Rüya Görme:

Herhangi Bir Rüyayı Yorumlamak İçin Bir Sözlük ve Kılavuz

(Llewellyn, 2011)

Llewellyn'in Tam Rüya Sözlüğü

(Llewellyn, 2015)

Llewellyn'in Küçük Rüyalar Kitabı

(Llewellyn, 2017)

Teşekkür

Bu kadar çok hayalperestin katılımı olmasaydı bu kitap mümkün olamazdı. Benimle bu kadar açık bir şekilde paylaştıklarından dolayı hepsine teşekkür ediyorum. Şimdiye kadarki en nazik okuyucu olan Lorraine'e ve onsuz hiçbir şeyin yapılamayacağı ekibime özellikle teşekkür ederim (teşekkürler Lisa, Paisley, Jonathan, Zo ve Eddie).

İçindekiler

giriiş

Birinci bölüm: Bilişsel Rüya Görme

İkinci bölüm: Berrak rüya *Üçüncü bölüm:* Paylaşılan Rüya Görmek *Bölüm dört:* Rüyalarda Geçmiş Yaşamlar

Beşinci Bölüm: Ziyaret Rüyaları

Altıncı Bölüm: Gece Terörleri ve Çok Boyutluluk

Yedinci Bölüm: İlham ve Problem Çözme Rüyaları

Sekizinci Bölüm: Mistik Rüya İndirmeleri ve Gece Okulu

Dokuzuncu Bölüm: Uyku Hijyeni

Çözüm

giriiş

Herkes sezgiseldir.

Bu, “Sezgi nedir?” sorusunu akla getiriyor.

Merriam-Webster, sezgiyi "açık rasyonel düşünce ve çıkarım olmadan doğrudan bilgi veya bilişe ulaşma gücü veya yeteneği" olarak tanımlıyor. Başka bir deyişle, sezgi bir bilme deneyimidir, ancak bildiğimizi beyan ettiğimiz şeyin dışarıdan gelen kanıtlarından ziyade, onu hissedebildiğimiz için bir şeyin doğru ya da öyle olabileceğine dair içsel bir anlayışa sahibiz. Sezgi bir algılama biçimidir, ancak etrafımızdaki dünyayı nasıl algıladığımızı yöneten rasyonel, düşünen zihinden ayrı duran bir algılama biçimidir. Bu düşünen zihin, Benliğiniz olarak tanımladığınız sestir, kim olduğunuzu ve nerede olduğunuzu bilen parçanızdır. "Düşünüyorum, öyleyse varım", Descartes'ın, kafanızdaki anlatıcı sesin hayatınız boyunca kendinize nasıl rehberlik ettiğiniz inancına dayanan, bu yapıyı uygun bir şekilde tanımlayan ünlü sözüdür. Peki ya diğer algı biçimleri?

Sezgilerimizin çoğu zaman içimizdeki sessiz, küçük bir ses olduğunu düşünürüz; bu ses, sonuçta duyulması zor ve kulaklarımıza sezgisel rehberlik parçaları fısıldadığında yanıt verilmesi ve onurlandırılması daha da zorlaşır. Anlatıcımız olan sesin kapatılması veya hatta o dingin, küçük sesi duyacak kadar ses seviyesinin kısılması neredeyse imkansızdır. Ve herkesin "iç monolog" olarak adlandırılabilecek şeyle ilgili farklı bir deneyimi olsa da, hepimizin kendimizle bu şekilde ilişki kurma biçimimizin rasyonel, hatta belki de gerçek olduğunu varsaymak yanlış olmaz. Zihnimizde kendimizle konuşuruz ve bu iç konuşma diğer tüm algı biçimlerini gölgede bırakır.

Uyuduğumuzda bir şeyler oluyor. Algımızın rasyonel, düşünen kısmı bilinçli farkındalığımızla birlikte uykuya dalar. Gecenin ortalama altı ila dokuz saati boyunca, uykunun tatlı ölümüyle tamamen başka bir dünyaya sürükleniyoruz. Her sabah beynimiz yeniden güçlendiğinde ve düşünen zihnimiz neredeyse anında harekete geçtiğinde yeniden doğuyoruz ve alışık olduğumuz yönelime geri dönüyoruz: Düşünüyorum, öyleyse varım. Uyku sırasında öyle değil. Uykunun çeşitli aşamalarından geçerek, ruhumuzun derinlerinde, varoluşun kendisine derinden bağlı olduğumuz bir yere indikçe, gerçeklik düşer ve her şeyin olabileceği ve muhtemelen rüyalar alemine gireriz. irade. Mantıklı zihin uyuyor ve böylece hala küçük bir ses açılıyor ve rüya şeklinde yüksek sesle şarkı söylüyor. Sonuç olarak, sezgilerimizle bağlantı kurma yeteneğimiz katlanarak artıyor ve birçok kişi, deneyimler sunan rüyalarla bağlantı kurduğunu bildiriyor.*önsezi*ya da henüz gerçekleşmemiş ama gelecekte gerçekleşecek şeylerin hayalini kurmak.

İlk rüya anım üç yaşıma ait ve kesinlikle mistik bir rüyaydı. Rüyamda kendimi bir çeşit boşlukta buldum. Yıllar sonra bu filmi gördüm*Matris* ve iki ana karakterin, herhangi bir şey yüklenmeden önce kendilerini Matrix'in programının içinde buldukları bir sahne var. Benim rüyam da buna çok benziyordu; bu uçsuz bucaksız boş manzaranın içindeydim ve sahip olduğum tek şey bu. fiziksel olarak küçük bedenimde benim olduğumun farkındaydı. Üzerimde devasa bir şeyin, altımda ise sonsuz küçüklük hissinin olduğunun farkına vardım ve bu kesinlikle dehşet vericiydi. Rüya bir kabus gibiydi ama aynı zamanda rüyanın ruhuma aktarılmasına neden olan da bu yoğunluktu. Rüyayı, bugün hala hissedebildiğim bir şekilde hafızama kazıyacak kadar çok kez gördüm.

Bir yetişkin olarak bunu kolaylıkla sonsuzluğun doğasına dair bir rüya olarak görebiliyordum ve bu, bazı açılardan beni tüm hayatım boyunca yönlendiren bilince ilk çapamdı. Görünüşe göre gizemi keşfetmek, şimdiye kadar yaptığım her şey için, hatta hayatımla ilgili ilk arzularımdan bazılarının da ötesinde, en güçlü motivasyon kaynağıydı. Üç yaşındaki ruhumun hiçbir anlamı yoktu

hayatımın gelişimi nasıl görünebilir, ancak yüksek benliğim bana bu rüyayı bir tür bilince inisiyasyon olarak göndermiş olabilir.

Güneş sisteminin neye benzediği ile merkezi bir merkezin küçük parçacıkların yörüngesinde olduğu atom modeli arasındaki ilişkiyi ilk kurduğumda nerede olduğumu hatırlamıyorum. Muazzam bir şey ile inanılmaz derecede küçük bir şeyin birbirini yansıtabileceği fikri karşısında şaşkınlığa uğradığımı ve ergenlik çağındayken bilim odaklı annemle bunun hakkında konuştuğumu hatırlıyorum. Bu fikir benim için çok şaşırtıcıydı ama erken rüyamla bağlantı kurmam için yine de birkaç yıl geçmesi gerekecekti.

On yıldan biraz daha uzun bir süre sonra kendimi Los Angeles'ta yaşarken ve rüyalar ve rüya tabirleri üzerine ilk atölyemde buldum. Atölyenin ilk oturumunda hepimizden hayallerimize nasıl ve neden ilgi duyduğumuzu grupla paylaşmamız istendi ve ben de üç yıllık rüyamın hikayesini anlattım. Bu rüyayı gördüğümden beri ilk kez kendimi onu anlatırken buldum. Bunu yaparak, o erken rüyanın hissi, molekül ve güneş sisteminin kopyalanmasıyla olan ilişki ve rüyalarımın dünyasına dalmanın şu anda ciddi olarak üzerinde bulunduğum manevi yolu derinleştirebileceği fikri arasındaki bağlantıyı kurdum. Kendime ait ilk atölyeyi sunmam çok uzun sürmedi ve otuzlu yaşlarımın başına geldiğimde ilk gerçek müşterimi edindim.

Bu yazıyı yazdığım sırada kırk yıldan fazla bir süredir rüyalarla çalışıyordum. Bu sayfalarda kataloglanan deneyimlerin çoğunu yaşadım ve bildiğim kadarıyla biraz bilim ve biraz bilgi sahibi olduğum bazı mistik geçmişi de katmaya çalıştım. Sosyal medya sayesinde artık etrafım binlerce hayalperestle çevrili. Onları bu sayfalarda hayallerini sizinle paylaşmaya çağırdım, bu da insanların deneyimlerini ilk elden duymamı ve burada sizlere sunmamı sağladı. İlham alacağınıza ve belki de hayalinizdeki yaşamda hayatın gizemleriyle bağlantınızı geliştirmek için nelerin mümkün olabileceğini görmek konusunda biraz meraklı olacağınıza inanıyorum.

Aslında hepimiz sezgiseliz ve birçok insan sezgisel kapasitelerini geliştirmek ve genişletmek konusunda güçlü bir istek duyuyor. İçimizdeki rehberliğin sakin, küçük sesine ne kadar ustaca dokunursak, hayat o kadar zarif olur.

çünkü sezgilerimiz geliştikçe bir akış durumundan yararlanma konusunda daha etkili hale geliriz. Uyurken bu içsel bilgeliğe en doğrudan bağlanan kişi olduğumuz için, rüyalarımıza dikkat etmek ve onlarla çalışmak belki de uyanık yaşamımızda da bu içsel bilgeliğe erişimimizi derinleştirmenin en doğrudan ve güçlü yoludur. Hayalleriniz bu yolculukta size yardımcı olmayı bekliyor, o yüzden aşağıdaki sayfalara dalın ve söylemekten hoşlandığım gibi, *hadi başla!*

[içindekiler]

Birinci bölüm

Bilişsel Rüya Görme

Bizi önbilişsel bilgiye açan rüya durumu fikrini anlamak için, önsezinin ne olduğu hakkında nasıl konuşacağımız ve ortaya çıkan önsezileri nasıl anlayacağımız konusunda bazı sözcüklerle aynı sayfada olmamız en iyisidir. görünüşte birdenbire. İnsan olarak varoluşumuzu çok boyutlu bir deneyim olarak düşünmek oldukça yaygındır ve kuantum fiziği bilimi bu kavramı, tam olarak anlayamasak bile en azından böyle bir şeyin var olduğuna güvenebileceğimiz bir şey haline getirmiştir. biz. Mistikler, tüm insanların her iki dünyada da aynı anda yaşayabileceği, zamanın yönlendirdiği bu üç boyutlu varoluşa tamamen yerleşerek, yalnızca ileriye doğru hareket ettiğimiz, aynı zamanda zamanın olduğu dördüncü boyut deneyimine bağlı olarak yaşayabileceği yolların olduğunu anlıyorlar. bir faktör değil. Tüm yaşamlarımız, ilk nefesten sonuna kadar, buraya ve şimdiye ait olmayan, bizim için aynı derecede erişilebilir olan başka bir enerjik duyarlılık içinde var olur, ancak bazıları bunu algılama konusunda diğerlerinden daha hassastır.

Çok Boyutlu Bir Dünya

Farklı boyutlar arasındaki bu ayrımı anlamanın en kolay yollarından biri, üç boyutlu dünyadaki bizlerin iki boyutlu bir dünyayla nasıl ilişki kurduğumuzu düşünmektir. Üç boyutlu dünyamızın yüksekliği, genişliği ve derinliği vardır. İnternet, sosyal medya ve herkesin cebinde kaliteli bir kamerayla dolaşması sayesinde, modernliğin değişmez ve tutarlı bir unsuru olacak şekilde düzenli olarak iki boyutlu bilinç yaratıyoruz.

kültür. Bir resim çektiğinizde, bir resim çizdiğinizde, bazı kelimeler yazdığınızda veya bir TikTok videosu oluşturduğunuzda, üç boyutlu bedeninizde kolayca tutabileceğiniz iki boyutlu ifadeler yaratıyorsunuz. Şimdi bu fikirden, kim olduğumuzdan daha büyük olan, kronolojide ilerlemekle sınırlı olmayan, baştan sona tüm varlığımızı bilen bir boyutumuz fikrine gelin.

Ben kişisel olarak bu şekilde tanımlıyorum*ruh*, bütünüyle hayatımızın bilinci olarak. Bir bedende doğarız ve ilk nefesten son nefesimize kadar hayatımız boyunca yolculuğa başlarız. Bu ilk ve son nefes, kim olduğumuzun bu yüksek benlik veçhesi tarafından bilinir ve biz yaşamımız boyunca ilerledikçe, günlük varoluşumuzun yaratımları bir yaşam yaratır. O hayat, yaşadığınız hayat, dördüncü boyut benliğinizin TikTok videosu gibidir. Bir parçamızın hayatımızın başından sonuna kadar her anını bildiği bilincin bu yönüne her zaman bağlıyız. O halde psişik bir yeteneğe sahip olan kişi, olanla olacak olan arasındaki perdenin ince olduğu bilincin bu dördüncü boyutuna erişme yeteneğine sahip olan kişidir. Bu tür insanlar, bir kısmı olağanüstü mekanları ziyaret ederken sıradan bir alanda oturabilir ve gördüklerini, hissettiklerini, bildiklerini bize anlatabilirler.

Hepimiz bu dördüncü boyuta temel düzeyde erişebiliriz. Ama biraz şarkı söylemeye benziyor. Konuşabilen herkes şarkı söyleyebilir, çünkü şarkı söylemek teknik olarak sadece sesin sahadaki sürekli sesidir. Evet, herkes şarkı söyleyebilir ancak uyumlu tonlama için iyi bir kulak olmadan şarkı söylemek dinleyici için hoş bir deneyim olmayacaktır. Aynı şekilde, hepimiz bir şekilde bu dördüncü boyutla olan bağlantımızı hissedebiliriz, ancak bazı insanlar bu alemden yararlanma konusunda diğerlerinden daha fazla yeteneğe sahiptir. Herkesin sezgisel yeteneği disiplin ve pratikle arttırılabilir ve güçlendirilebilir, ancak böyle bir sezgisel girdiyi reddeden düşünen zihnin derin uykuda olması ve daha büyük olanı geride bırakması dışında başka bir neden olmasa bile, biz zaten rüyalarımızda bu bilince bağlıyız. bilinçdışı algılarımızın bir parçası, dünyalar arasındaki o görünmez perdede marine ediliyor.

Zamanın bir yanılsama olduğu sıklıkla söylenir ama bu aslında doğru değildir. Basitçe zaman*dır-dir*ve bu bir fantezi değil. Zaman içinde hareket ediyoruz ve beden de orada

bu hareket odaklanmıştır. Ancak her birimizin, içinde hareket ettiğimiz zamanın dünyasını algılamak üzere tasarlanmış bir zihnimiz var. Vücudumuz şimdiki zamanda sıkışıp kalsa bile zihin geçmişe ve geleceğe gidebilir. Geçmişten ders alırken bundan sonrasını da bu şekilde planlıyoruz. Ancak zihinlerimiz olağanüstü derecede sınırlayıcıdır, özellikle de diğer yüksek boyutlardan gelen rehberliğe erişmenin sezgisel süreci söz konusu olduğunda.

Uyanık yaşamımızda herhangi bir şeyi algılayabilmemizin tek yolu zihindir, ancak zihne de güvenilmemelidir. Çoğu insan ya sezgilerini görmezden gelir ya da zihinlerindeki ve bedenlerindeki tüm duyular karşısında kafaları karışır ve çoğu zaman sezgilerinin onlara söylediklerine nasıl güveneceklerini bilemezler. Bunu daha önce duymuşsunuzdur ve muhtemelen kendiniz de söylemişsinizdir: "İçgüdülerim bana _____ yapmamı söyledi ama ben onları görmezden geldim." Bu içgüdüler, zamanın önemsiz olduğu dördüncü boyut parçamızdan gelen, eylem halindeki sezgilerimizdir. Uyanık yaşamda çoğu insan, kısmen rasyonel zihnin onları reddetmesi nedeniyle, böylesine incelikli, enerjik bir bilgiyi algılama yeteneğinden mahrumdur. Biz uyurken ve rüya görürken, o rasyonel zihin de uykudadır ve zaman dışı deneyimler yaşama konusunda çok daha özgürüz.*önbilişsel rüya*.

Önbilişsel Rüyalar Ortaya Çıktı

On yedi yaşımdayken bir rüya gördüm. Yeterince zararsızdı. Lisedeydim ama hemen fark edilecek bir şekilde değildi; Burasının benim bulunduğum yer olduğuna dair rüya gibi bir duyguya kapıldım. Rüyanın ana görüntüsü, benim yerde bacak bacak üstüne atmış, aynı şekilde oturan diğer kişilerle birlikte bir daire oluşturacak şekilde oturuyor olmamdı. İşte bu kadar. Hırslı bir hayalperesttim ve her gün uyanıp uykum sırasında ziyaret edeceğim zengin manzaralar üzerinde düşünmekten keyif alıyordum. Bu, düşüncelerimin arasından geçip giden binlerce rüya görüntüsünden biriydi, çünkü çok aktif bir rüya hayatım vardı ve onları biraz saygıyla düşünüyordum. Henüz günlük tutmaya başlamamıştım

hayallerim; bu yetişkinlikle birlikte gelirdi. Hayallere olan hayranlığım o gençlik yıllarında başladı.

Yaklaşık bir hafta sonra lisenin son iki yılı boyunca her gün yaptığım dans provasına girdim. Çok kapsamlı bir dans programımız ve gençlik yıllarında dansçı olan bir beden eğitimi öğretmenimiz vardı ve bu dans topluluğu, beni zor bir ergenlik dönemine taşıyan birçok yaratıcı girişimden biriydi. Şirketin saflarında bir dram ortaya çıktı ve o gün içeri girdik ve Bayan Hicks bizden oturup grup tartışması yapmamızı istedi. Bizi yere oturmaya davet etti ve biz de öyle yaptık; tıpkı rüyamdaki gibi bağdaş kurarak oturan öğrencilerden oluşan geniş bir çevreye yayıldık. Rüyamdaki görüntünün o anda uyanık hayatımda olup bitenlerle neredeyse tamamen eşleştiğini fark etmem birkaç dakika sürdü, öyle ki güçlü bir sezgisel bağlantının kurulduğunu hissettim. O zamanlar bunun için yeterli dile sahip değildim ama şimdi bunun benim ilk önsezi rüyam olduğunu anlıyorum.

Bu kitap için araştırmamı yaparken, yaygın olan ve pek çok insanı en azından biraz etkileyen bir tür önbilişsel rüya görmenin var olduğunu buldum. Uyanıklık hayatında meydana gelen olayların önsezilerini içeren bu tür rüyalar nispeten zararsızdır. Yıllar önce, aynı oturma pozisyonunda olan kadınlardan oluşan bir çemberin içinde bağdaş kurarak oturduğu bir rüyayı anlatan bir müşterimi hatırlıyorum. Rüyasından yaklaşık bir hafta sonra, kendini bir meditasyon etkinliğinde buldu ve bir baktım, kadınlardan oluşan bir çember vardı ve hepsinden lotus pozisyonunda, bağdaş kurarak bir daire şeklinde oturmaları istenmişti. Bunu fark ettiğinde şaşkına döndü. Büyük şemaya göre, bu açıkça yaşamı değiştiren bir rüya deneyimi değildi, ancak rüya halinde olmanın, doğrusal bir şekilde ortaya çıkan zamana ilişkin uyanık yaşam deneyimimizin sınırlarını bulanıklaştırabileceğini doğruladı. sezginin çalışma şekillerinden.

Sezgisel rehberlikten yararlanmanın bir tür ilkel yolu olan önsezi rüyaları ruhuyla, hayalperest Kristy bana birçok insanın deneyimlediği önemli bir ayrımı hatırlattı. Bana şöyle dedi: “Evet, düzenli olarak önceden biliş rüyaları görüyorum; ancak, bu gerçekleşene kadar önceden dişli olduklarının farkında değilim

gerçek hayat] ve sonra sanki her şey yavaşlıyor ve ben her şeyin olmasına izin veriyorum. Müdahale etmeye ve [gerçek hayatta] olacakları değiştirmeye çalıştım; ancak her şey ters gidiyor, bu yüzden dersimi aldım ve geçen anlarda hareketsiz kaldım. Rüyalarınıza tanık olmanın bu rahat yolu, onlarla daha derin bir ilişki kurmaya çalıştığınızda önemlidir ve bazen bu, bilinçdışı ve bilinçli zihinlerin birbirleriyle çalışma şekline güvenmekle ilgilidir.

Bu önsezi rüyaları oldukça yaygındır; bir rüya senaryosunda bir şey olur ve aynı deneyim ertesi gün veya hemen sonrasında uyanık yaşamda da ortaya çıkar. Bu tür sezgisel rüyaların yaygın ve evrensel bir deneyimi olmasına rağmen, birçok insanın bu tür deneyimler yaşaması ancak rüyalarına yeterince dikkat etmedikleri için bunları fark etmemeleri mümkündür. Rüyalar yoluyla psişik bilgilere erişme kapasitesi önsezi duygusunu aşan bir insan popülasyonu var. Bunlar *iyi ki*Önbilişsel rüya görenler, geleceği tahmin eden rüyalarla daha gerçekçi bir bağlantı yaşarlar. Bu tür hediyelerin genellikle nesiller arası olduğu düşünülür ve insanların kardeşlerin, ebeveynlerin ve büyükanne ve büyükbabaların hepsinin aynı hediyenin bir versiyonuna sahip olduğunu bildirmesi alışılmadık bir durum değildir.

Dreamer Linda, hayatı boyunca pek çok önsezi rüyası görmesine rağmen yıllar içinde bu durumun onun için değiştiğini söyledi: "İnatçı olmayı bıraktığımdan beri, artık pek fazla rüya göremiyorum, çünkü bunun yerine sezgisel bir görsele sahibim." Bu, yaşımız ve bilgeliğimiz arttıkça sezgisel doğamıza daha fazla uyum sağlayabileceğimize dair ilginç bir düşüncedir. Bu tür rüya deneyimleri yaşamaya odaklanmış birçok insan gibi Linda da ilk üçünü benimle paylaştı.

Linda'nın hatırladığı ilk büyük önsezi rüyası, yoğun trafikte araba kullandığı sırada tekrarlanan bir rüyaydı. Aslında orta şeritte saatte yetmiş mil civarında araba kullanıyordu. Bir anda önündeki trafik durdu ve frene bastı ama frenleri tutmadı ve sonra aniden uyandı. Bu rüya kısa bir süre içinde tam olarak aynı şekilde üç kez tekrarlandı: trafikte hızlı araç kullanmak, anlaşmak için ani durma ve başarısız frenler. Gerçi uyanık hayatında kamyonu

Ne çalışıyor ve herhangi bir sorun olduğuna dair hiçbir belirti yoktu, Linda aracını tamirciye götürdü. Oldukça ciddi bir sorunu teşhis etmeyi başardı ve bunun genellikle ancak frenler kaçınılmaz olarak başarısız olduğunda keşfedildiğini belirtti. Linda, aksi takdirde çok daha tehlikeli bir senaryoya yol açabilecek bu sorunu önceden önlemeyi başardı.

Başka bir örnekte, arabayla işe giderken gördüğü rüyada, tam önüne çıkan büyük bir kamyon vardı. Linda bu büyük aracın yan tarafına çarptı ve çok canlı olduğunu bildirdiği rüyasında öldü. O sabah Linda işe gitmek üzere yola çıkmadan önce kocasına rüyasını anlattı. Rüyasındaki kazanın meydana geldiği kavşağa ulaştığında daha dikkatli olmak için yavaşladı. Rüyasındaki kamyon dur işaretinin üzerinden geçtiğinde gerçekten ödüllendirilmişti ama Linda hazırlıklıydı. Eğer yavaşlamasaydı rüya gerçekleşecekti ve hikayeyi anlatmak için burada olmayabilirdi.

Linda üçüncü büyük önsezi rüyasını benimle paylaştığında, bu tür rüya deneyimlerini anlamak için çok önemli olan bir şeyi ekledi çünkü bu onları diğer daha tipik rüyalardan ayırıyor. Linda, bu rüyalardan bıktıktan sonra bir noktada "tanıdık gelmeye" başladığını bildirdi. Bu dil önemlidir, çünkü bu tür ayrımlar oldukça incelikli olsa da mutlaktır. Standart rüyalar belirli bir şekilde hissettirir, ancak burada tartıştığımız ve bu kitabın diğer bazı bölümlerinde de inceleyeceğimiz gibi mistik rüyaların farklı hisleri vardır. Linda, hayatının büyük bölümünde rüyalarına çok dikkat ettiği için bir süre sonra bu ayrımı yapmaya başladı. Bu, bu tür rüyalar geldiğinde onlara daha fazla dikkat etmesini sağladı, dolayısıyla gerçek hayattaki arabası çok iyi görünse de bir tamirci çağırmaya istekliydi.

Bilişsel Rüya Görmek Çok Erken Başlayabilir

Elizabeth için ön biliş rüyaları deneyimi çok genç yaşta başladı. En başından beri aktif ve canlı bir hayalperest olduğunu bana şöyle ifade etti: “Rüyalarıma dikkat etmeyi erken yaşta öğrendim. Ve çoğu zaman rüyalarım da öyle

yoğun, dikkat etmekten başka seçeneğim yok", kişisel olarak özdeşleştiğim bir duygu. Ailesinde hiç kimse aynı yeteneğe sahip olduğunu bildirmemiş olsa da, klanının bazı üyeleri vefat etmiş sevdikleriyle bağlantı kurmaya dair önemli rüyalar görmüş, dolayısıyla aile ortamı güçlü rüya görme deneyimleri için bağlam sunmuştu.

Elizabeth bana bu rüyaların ne zaman başladığını tam olarak hatırlayamadığını çünkü hayatının erken dönemlerinde olduğunu söylese de benimle paylaştığı ilk hikaye okula başlamadan hemen önce gördüğü bir rüyaydı. Rüyasında başka bir küçük kızla oynadığı bir sınıf hayal etti ve ikisi öğretmene dikkat etmedikleri için başları belaya girdi. Elbette gerçek hayatta okullar açıldığında, beş yaşındaki Elizabeth rüyasındaki küçük kızla tanışır ve tıpkı rüyasında olduğu gibi dinlemedikleri için başları derde girer. Birkaç yıl sonra Elizabeth okuldan eve giderken bir rüya gördü. Rüyasında posta kutusunun yanındaydı, otobüs durağından eve yürüyordu ve yan sokakta yaşayan arkadaşı çılgınca adını bağırarak ona doğru koşuyordu. Elizabeth bunu şöyle anlattı:

> 7 ya da 8 yaşlarındaydım ve rüyamda otobüs durağından eve posta kutumun yanında olduğumu ve yan sokakta yaşayan arkadaşımın adımla bağırarak caddeden aşağıya doğru geldiğini gördüm. Çılgına dönmüştü ve kardeşim hakkında bir şeyler bağırıyordu. Yaklaştıkça bana onun yaralandığını ve çabuk gelmem gerektiğini söylediğini fark ettim. Evime doğru baktım ve hepsi bu. Ya rüya değişti ya da gerisini hatırlamıyorum.

Elizabeth hâlâ bir çocuktu ve bu onun zaten yaşamaya başladığı bir deneyim olmasına rağmen, çocukluktaki benliği bunu tipik bir rüya olarak görmezden geldi ve bundan kimseye bahsetmedi ya da bir daha düşünmedi. Birkaç ay sonra, rüyası hafızasının dikiz aynasında uzun süre yerleşmişken, bir gün geldi, otobüs durağından gelen posta kutusunun yanında dururken, karşı sokaktan arkadaşı da geldi.

köşede çılgınca bir şey hakkında bağırıyor. Arkadaşı Elizabeth'in kardeşi hakkında bağırmasa da rüyanın anısı o anda Elizabeth'in aklına geldi. Bunun üzerine, bir şeylerin çok ters gittiğine dair bu çok güçlü duyguyu ona anlatacak annesini aramak için evine koştu. Gerçekten de, kardeşini haftalarca komada bırakan korkunç bir araba kazası meydana gelmişti ve iyileşmesi, yeniden yürümeyi öğrenmesini de içeriyordu.

Elizabeth üretken bir öngörü sahibi rüyacıdır ve rüyalarının çoğu, birkaç gün, hafta veya ay sonra uyanıkken ortaya çıkan, hayattan kesit görüntüleri içeren benzer bir modeli takip etmektedir. Rastgele bir kızla ilgili bir rüya oldukça zararsız görünüyordu, ta ki birkaç ay sonra o kız Elizabeth'in çalıştığı bir iş arkadaşı olarak ortaya çıkana ve bu iş arkadaşı Elizabeth'in o dönemde hayatında önemli bir rol oynamaya başlayıncaya kadar. Elizabeth'in bir yetişkin olarak işle ilgili gördüğü bir başka rüya da, bir yıl sonra Elizabeth'in iş arayışının bir bölümünde görüşmeci olduğu ortaya çıkan bir süpervizörün benzer bir fotoğrafıydı. Bir evin rastgele rüya görüntülerinin, Elizabeth ve kocasının birkaç ay sonra taşındığı evin ta kendisi olduğu ortaya çıktı. Annesinin vefatı bile gerçek sondan önce rüya halinde ortaya çıktı. O rüyada Elizabeth onu yukarıdan izliyordu ve annesi uyanıklık hayatına geçiş yaptığında her şey tam olarak Elizabeth'in hayal ettiği gibi gerçekleşti.

Doğal olarak rüya yaşamına dalmış pek çok insan gibi Leonora da her zaman canlı rüyalar gördüğünü, öyle ki yaşamının ilk yıllarında bunlardan sadece rüyalar olarak değil, deneyimler olarak bahsetmeye başladığını açıklıyor. Kendi deneyimi sayesinde rüyaların bazı açılardan uyanık hayattan daha gerçek olduğu hissine sahip insanlardan biri. “Çocukluğumdan beri hep hayallerimin, gözlerim açık yaşadığım hayattan daha gerçek olduğunu söyledim.” Bu kitap üzerinde çalıştığım yıllarda, kolektif manzaranın önemli bir parçası olan iki büyük dünya olayı vardı. Bunlardan biri elbette pandemi ve COVID-19'un yayılmasıydı. Bir diğeri Ukrayna'daki savaştı. Leonora rüya deneyimlerinde bu olayların her ikisine de gerçekleşmeden önce bir göz attı.

Pandemi başlamadan yaklaşık bir ay önce Leonora, büyük kara bir toz bulutunun tüm dünyayı kapladığı bir rüya gördü. Bu manzarada, insanların sevgiyle bağ kurması gerektiğine, sevdikleriyle bağ kurmanın ve onlara sarılmanın önemli olduğuna dair çok güçlü bir duyguya sahipti. Rüya anlatımında "çok geç olmadan sevdiklerimizle bir araya gelip 'dans etmemiz' gerektiğini" biliyordu. Bu rüya görüntüsünün o kadar canlı olduğunu anlatıyor ki, bunda bir ölçüde doğruluk payı olduğunu bilerek uyanıyor. Hatta ertesi gün süpermarkete gitti ve insanlara birbirlerine sarılmalarını, sevdikleri insanları ziyaret etmelerini, çünkü uzun süre bunu yapamayacaklarını anlatmaya başladı. Tabii o gün bakkaldaki aptal bir kadına benziyordu. Ancak bu deneyimden bir ay sonra COVID-19 başladı, dünya kapandı ve gerçekten de sevdiklerimizle kucaklaşıp dans edebilmemiz biraz zaman aldı.

Hayalperest Sandra otuzlu yaşlarının başındayken, yalnızca tüm yaşamını bağlamsallaştırmak için kullanacağı ilkeleri ona tanıtmakla kalmayıp aynı zamanda onu benzer güçlü bir gruba bağlayan yerel bir gizem okulunda çalışarak manevi yolculuğuna başladı. Kendi başlarına şifa yolculuğunda olan fikirli insanlar. Bu, hem yeni evlendiği hem de akıl sağlığı uzmanı olarak kariyerine yeni başladığı, hayatında zengin ve hareketli bir dönemdi. Belirli bir rüya gördüğü sırada Sandra'nın karşılaştığı en büyük zorluk, kısırlığın da dahil olduğu zorlu bir yolculuktu. Çeşitli invaziv tedavi protokollerinin yanı sıra iki yıkıcı düşük, bunu Sandra'nın yaşam yolculuğunun özellikle zor bir parçası haline getiriyordu. Bir rüyasını şöyle anlattı:

> Rüyamda güzel, güneşli bir günde bir parkta oturduğumu gördüm. Benden kısa bir mesafedeki bir tepede, şifa okulumdan üç kadının durumumu tartıştıklarına kulak misafiri oldum. Kadınlardan ikisini tanıyordum ama sarı saçlı üçüncü kadını tanımıyordum. Anne olma mücadelemi tüm yönleriyle (fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal düzeyde) gözden geçiriyorlar ve enerji şifası açısından önerilerde bulunuyorlardı. Sanki sevgi dolu bir “tedaviye” kulak misafiri oluyormuşum gibi hissettim.

takım." Bir anda tanımadığım sarı saçlı kadın yanıma geldi ve "Bu durumla ilgili olarak beni görmeye gelmek istersen işte kartvizitim" dedi. Onun parlak beyaz kartını elimde tuttuğumu ve rüyanın sona erdiğini hatırlıyorum.

İşte kehanet kısmı tam da burada devreye giriyor. Bu rüyadan kısa bir süre sonra Sandra'yı çok şaşırtan, hatta belki de hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kendisini gizem okulundaki her zamanki sınıfında buldu. Ancak o gün izleyiciler arasında sarı saçlı bir kadın dikkatini çekti ve çevrenin hoşgörüsüyle Sandra bu kadının yanına gidip şöyle dedi: "Bunun biraz tuhaf olduğunu biliyorum ama ben bana kartvizitini verip seni görmeye gelmemi söylediğin bu rüya. Geçimini nasıl sağlıyorsun?" Kadın güldü ve kendisinin bir enerji şifacısı olduğunu söyledi ve Sandra'ya kartvizitini ikinci kez verdi, ancak bu sefer bedensel dünyada.

Sandra hemen bu kadından randevu aldı ve bir süre onu düzenli olarak görmeye devam etti. Bu Sandra'nın enerji şifasıyla ilgili ilk deneyimiydi ve belki de bu onu daha da güçlü kılıyordu. Yaptıkları işin çok derin ve köklü olduğunu söylüyor. Sandra, hem mevcut yaşam yaraları hem de geçmiş yaşam zorlukları olarak tanımladığı yaraların temel kalıplarını tanımlayabildi ve bu çalışma sayesinde güçlü bir dönüşüm ve iyileşme sürecinden geçti. Ne yazık ki doğum yoluyla anne olmak Sandra'nın yolculuğunun bir parçası değildi ama bu derin çalışma onun mücadelelerinden kurtulmasına, bedeniyle barışmasına ve anneliğe daha fazla zarafetle girmesine olanak tanıyan iyileşme sürecinin bir parçasıydı. Buna, Sandra'nın bugün bile canlı bir şekilde hatırlayabildiği, inanılmaz derecede destekleyici kadınlardan oluşan bir çevrenin katıldığı bir şifa töreni de dahildi.

Bunu üçüncü bir düşük izledi. Listede bir sonraki adım evlat edinme yolculuğuydu ve Sandra'ya ilk kez rüyasında görünen bu sarışın kadın şifacı, Sandra'nın bir anne olarak çok mutlu yaşamasıyla sonuçlanan yolculuğun tamamlanması sırasında ortalıkta olmasa da, bu bağlantı onun anahtarıydı. şifasını açtı. Sandra'nın hayali vardı ve merhaba diyerek risk alma isteği vardı

İlk gün rüyasındaki kadın için Sandra'ya hayatı boyunca yön veren Ruh'un bir yansımasıydı. Bu tür rüyalar, sonuçta hayatımızı değiştirecek kararlarımız için hayati önem taşıyabilecek önbilişsel bilgileri bize sunma gücüne sahiptir.

Tanıdığım en aktif ve üretken önbilişsel rüya görenlerden biri, Los Angeles'ın yerel kanser topluluğunda birkaç yıl boyunca çalıştırdığım bir rüya çemberinde bağlantı kurduğum bir kadındır. Yıllar önce doğal olarak kanser yolculuğuna çıkan insanları işime çekmeye başladım. Belirli bir noktada, o kadar yoğun bir süreçte insanlarla çalışmaktan yeterince pratik deneyim edinmiştim ki, bu nüfustaki insanlara sağlıklı yaşam bakımı sağlayan, iyi finanse edilen yerel bir kuruluşa aylık bir rüya çemberi oluşturmayı önerdim. Bu son derece güçlü toplantıyı birkaç yıl boyunca ben kolaylaştırdım ve bu toplantının düzenli müdavimlerinden biri, önsezili rüya görme konusunda güçlü bir yeteneğe sahip bir kadındı. Bu tür psişik rüyalar konusundaki yeteneği güçlü, ancak bu hediyeyi kabul etme hikayesi bana göre, bu yeteneğin bir sonucu olarak sürekli olarak yaşadığı büyüleyici rüya deneyimleri kadar ilginç.

Dawna'nın hikayesi, aynı zamanda bu önbilişsel rüya görme yeteneğine de sahip olan büyükbabasıyla başladı. Dawna'nın büyükbabası bu sezgisel, mistik deneyimleri beslemek yerine onu bu deneyimlere son vermeye teşvik etti. Dawna beş yaşındayken bademciklerini aldırdı; bu o zamanlar oldukça standart bir ameliyattı; kronik boğaz enfeksiyonları genellikle beyaz kan hücreleriyle dolu ve vücudun bir parçası olan doku parçalarının ameliyatla alınmasıyla çözülüyordu. bağışıklık sistemi. Bu ameliyatı geçirme sürecinde 5 yaşındaki Dawna, vücudunun kanadığı, ateş ve hezeyan yaşadığı zor bir an yaşadı. Bu radikal fiziksel sarsıntı, Dawna'nın sezgisel olarak kendisiyle ilgilenildiğini ve melekler tarafından kuşatıldığını hissettiği bir beden dışı deneyimle sonuçlandı.

Dawna'nın ebeveynlerinin ikisi de çalıştığından ve çocukların bakımı genellikle bu daha yaşlı nesil tarafından sağlandığından, Dawna'nın ilk yıllarında büyükanne ve büyükbabaları onun birincil bakıcılarıydı. O halde Dawna'nın yaşadığı deneyimi büyükbabasına anlatması doğaldı. Dawna büyükbabasına hayretle "Melekler gördüm" dedi. Parmağını dudaklarına götürüp şunu söyleyen bir hareket yaptı:

sessiz ol. Ardından gelen konuşmada büyükbabası Dawna'yı bu tür olaylara karşı sessiz kalması konusunda cesaretlendirdi. Kendisinin de bu tür deneyimler yaşadığını ve tüm hayatı boyunca yaşadığını paylaştı. Eğer deneyiminizi paylaşmayan insanlarla bu tür olaylar hakkında konuşursanız, sadece yanlış anlayacaklarını değil, aynı zamanda muhtemelen sizin tuhaf bir adam olduğunuzu düşüneceklerini de uyardı. Dawna bu uyarıyı ciddiye aldı ve bu güçlü manevi armağana açılması kırk yıldan fazla sürdü. Sadece uyandırılmayı bekliyordu ki bu gerçekten de altmışlı yaşlarının başında, neredeyse altmış yıl sonra gerçekleşti.

Dawna altmış üç yaşındayken kendisine kanser teşhisi konuldu. Kanser teşhisini atlatmak belki de insan deneyimlerinin en acımasızlarından biridir. Elbette medya bizi sürekli olarak inanılmaz kahramanlık hikayeleriyle boğuyor; insanlar bu kadar yıkıcı haberlerle cesurca karşılaşıyor ve diğer taraftan radikal bir dönüşüm geçirerek çıkıyorlar. Pek çok insan haftanın filmi tarzı bir şekilde ayağa kalkmaz, onlara ihanet eden bir beden tarafından haklı olarak dövülür ve muazzam psikolojik ve duygusal çöküntülere yol açabilecek ölümlülükle dansa girişir. Kahramanlık hikayeleri de var ve Dawna'nınki de onlardan biri. Kansere yakalanmak ve onun yönlendirdiği iyileşme yolculuğuna çıkmak onun eseriydi.

Dawna'nın çok genç yaşta diğer insanların bakış açıları uğruna kişisel insanlığının büyük bir kısmını inkar etme kararını göz önünde bulundurarak bu konuyu onunla tartıştığımda şöyle dedi: "Kansere yakalandıktan sonra bunu yapmıyorum. umrumda değil, biliyor musun? Kanser bu engeli ortadan kaldırır. Ya sizi mağdur edip geri çekilirsiniz, ya da 'Kahretsin, ben buyum' der gibi olursunuz. Kolaylaştırdığım rüya çemberinin etkisinden bahsetmeye devam etti ve şunu ekledi: "Ve ayrıca sizin gibi insanlar var ve o rüya çemberi aracılığıyla 'Aman Tanrım, benzer deneyimler yaşayan başka insanlar da var. ' ” Dawna ile tanıştığımda, teşhis ve tedavisinin diğer tarafındaydı ve sezgisel yeteneklerini tamamen benimseyerek tamamen yüksek sesle yaşıyordu. Zaman zaman çevredeki insanlara odaklanan önsezi rüyaları, ayda bir buluşan bu topluluğun önemli bir unsuru haline geldi.

Bu kitabın amaçları doğrultusunda, onun önbilişsel rüya görme deneyimleri hakkında daha samimi bir konuşma yapmak için Dawna'ya ulaştım. Gerçekten de kanser teşhisini, öncesi ve sonrası arasında metaforik bir çizgi çizen, hayatının en önemli deneyimi olarak nitelendirdi. “Hayatımın aydınlanması gibiydi. İlk adım teşhis konulması ve Alice'in tavşan deliğine inmenizdir. Ve takla atıyorsun, takla atıyorsun ve takla atıyorsun. Dışarı çıkmak istedim ve sonunda dışarı çıkamayacağımı fark ettim, başka bir dünyadayım.” Dawna kendini içinde bulduğu bu yeni ve tuhaf dünyaya teslim ettiğinde, gerçekten de güçlü bir genişleme duygusu hissetmeye başladı. Ruhsal uyanışı hayatının her yönünü etkiledi ve artık kanserden arınmış olmasına ve yetmişli yaşlarında olmasına rağmen ruhsal hayatı daha yeni açıldı ve bu onun şu anki yaşamını nasıl yaşadığının önemli bir parçası.

Önbilişsel rüyalar his, his ve rüyaya bağlı olarak belirli yapı türleri açısından tipik rüyalardan farklıdır. Çoğu zaman, sonraki bölümlerde okuyacağınız diğer mistik rüyalar gibi, önbilişsel rüyalar da daha tekildir ve bir sahne oluşturma açısından daha odaklıdır. Alışık olduğumuz uzun ve dolambaçlı rüya benzeri anlatıların aksine, genellikle bir hikaye anlatan tek görüntülerden oluşurlar. Dawna için önsezili bir rüyanın geldiğinin sinyali, böyle bir rüyanın ardından uyandığında nasıl hissettiğinde ortaya çıkıyor. “Bilişsel bir rüyadan sonra uyandığımda, kafa karıştırıcı bir rüya görüntüsü olsa bile, zihnim açık ve tetikte oluyor ve yataktan fırlıyorum. BEN *hissetmek*kemiklerimin içindeki o hayaller.” Bu, genellikle ilk sabah kahvesini içene kadar geçmeyen tipik sabah halsizliğinden çok farklıdır.

Dawna'dan kanser yolculuğuyla birlikte gelen bu esrarengiz ruhsal uyanış sonrasında gördüğü ilk rüyalardan bazılarını benimle paylaşmasını istedim. Hatırladığı ilk önsezi rüyalarından biri, bir dizi felç, ameliyat ve vasküler demansın başlangıcından sonra uzun süredir tedirgin bir gerileme durumunda olan kendi annesinin ölümüyle ilgiliydi. haftaların sayısı. Dawna, annesinin bu dönemde "iki dünya arasında" yaşadığını anlatıyor. Bu dönemde annesi fügdeydi (geçici bir hafıza kaybı durumu), ancak en sevdiği söze yanıt verdi.

müzik. Dawna'nın, annesini rahatlatabilecek veya bu yaşam sonu sürecinde bedenini serbest bırakmasına yardımcı olabilecek yüksek sesle söylenecek bir şeyler olabileceğine dair bir dürtü hissettiği yalnızca birkaç kısa, bilinçli sözlü alışveriş vardı. Bir gece Dawna şu rüyayı gördü:

> Rüyamda annemin 4 ila 5 yaşlarında olduğunu gördüm. Kısa kollu ve tam etekli, fildişi fon üzerine yeşil yapraklı pembe bir oral elbise giyiyor. Ağaçların, çalıların, rengarenk çiçeklerin olduğu, gür yeşilliklerle dolu güzel bir parkta babasıyla el ele yürüyor. Birbirlerine genişçe gülümsüyorlar, göz kamaştırıcı bir şekilde mutlular ve heyecanla konuşuyorlar, konuşuyorlar, konuşuyorlar.

Dawna o sabah kendini oldukça tazelenmiş hissederek uyandı, ancak o sırada bunun bu rüya deneyimi için dikkat çekici olduğunu fark etmemişti. Yeterince uyandığında annesinin yatağının yanına gitti, oturdu ve elini tuttu, alnını okşadı ve nazikçe ona babasının elini tutup parkta yürüyüşe çıkmasını söyledi, çünkü bugün onun için güzel bir gündü. parkta bir yürüyüş. Dawna bundan sonra yaşananları şöyle anlattı: “Elimi sıktı ve gülümsedi. Anladığını biliyordum. Derin bir nefes aldı ve vücudu nihayet rahatladı. Artık mücadele yok.” İki gün sonra huzur içinde öldü.

Çoğu zaman Dawna'nın rüyalarında ifade edilen önsezisel temalar, kısa bir süre içinde gerçekleşen bir dizi rüyada ortaya çıkar. Bir sonraki örnekte Dawna, yalnızca yazar, şair ve filozof değil aynı zamanda mesleği bilim adamı olan parlak bir adam olan Harvey adındaki sevgili arkadaşıyla ilgili dört farklı rüya gördü. Bu adam ile Dawna arasındaki bağlantı, entelektüel açıdan özellikle canlıydı; çünkü arkadaşlık yoluyla, her ikisinin de büyüleyici bulduğu pek çok konu üzerinde sohbet etmekten ve bağlantı kurmaktan duydukları hazzı paylaşıyorlardı.

Bir yaz boyunca iki haftalık bir süre boyunca Dawna, kendisinin ve Harvey'in yüksek tavanlı, çıplak beyaz duvarlı ve güzel cilalı parke döşemeli bir tür oturma odasındaki çağdaş gri bir kanepede ileriye dönük olarak birlikte oturdukları dört rüya gördü. parlak taupe renginin zemini. O bile hatırlayabiliyor

Harvey'in giydiği soluk gri bisiklet yaka kaşmir kazak ve açık renkli pantolon. Ve iki hafta boyunca oynanan bu dört rüyanın her birinde ortam ve olay tamamen aynı olduğundan, görüntü Dawna'nın hafızasına kazındı.

Her rüyada aralarında aynı ya da en azından benzer bir konuşma geçiyordu. Senaryoların her biri Harvey'in "Sessizliği duydun mu?" sorusunu sormasıyla başladı. Bu diyaloglar spesifikti ve Dawna'nın elinde makbuzlar vardı çünkü kanser tanısının hayatını değiştirdiği andan itibaren rüya deneyimlerini aktif olarak günlüğe kaydediyordu. Her rüyada sadece küçük değişikliklerle bu tür bir ileri geri hareket vardı. İlk rüyasında Harvey, "Sessizliği duydun mu?" diye sordu.

Dawna, "Evet" diye yanıtladı.

Harvey devam etti: "Sessizle konuştun mu?" Dawna

buna şunu ekledi: "Evet, o benim arkadaşım."

Harvey her rüyasında bu soruyu tam olarak aynı sözlerle tekrar tekrar sordu:*Sessizliği duydun mu?*

Dawna'nın yanıtı, sorunun her tekrarında biraz farklı olsa da Harvey, sanki o noktada kendini entelektüel olarak ifade etmek için başka seçeneği yokmuş gibi aynı temel soruyu tekrar tekrar tekrarladı. Bir rüyasında ona sessizlikle uzun uzun konuştuğunu anlatırken, diğer rüyasında sessizliğin her zaman yanında olduğunu anlattı. Dawna, bu rüya dizisi karşısında şaşkına dönmüştü ve Dawna, kendisini ziyaret eden bu tuhaf olguyu onunla paylaşmak için uzanıp, açıkça anlamı ulaşılması zor olan bir şeyi iletmeye çalıştığında Harvey de şaşkına dönmüştü.

Harvey'e bir yıl sonra demans teşhisi konuldu. Bu tanının hemen ardından eşiyle birlikte Dawna'nın yaşadığı Los Angeles'a ziyarete gittiler. Venedik'te kiralık bir evde kalıyorlardı ve Dawna oraya girdiğinde şaşırdı. Cilalı parke zeminler parlıyordu, çıplak beyaz duvarlar ve yüksek tavanlar genişlik hissi veriyordu ve oturma odasında rüyalarındaki gri kanepe vardı ve tabii ki Harvey açık haki pantolon ve bisiklet yaka kaşmir kazak giyiyordu. Her ne kadar demans hali hazırda kendini ifade ediyor olsa da, o sırada hala olanları hatırlayacak kadar bilinçliydi.

Dawna'nın bir yıl önce onunla paylaştığı bir dizi rüya. Bunun hakkında konuşabildiler ve Harvey, Dawna'yla bu çok zor yaşam geçişini yaşarken rüyalarının ve onlara dair hatıraların ona biraz huzur verdiğini paylaşabildi.

Dawna ve onun önsezi yeteneği hakkında son iki küçük bilgi ve benim bu konudaki deneyimim kişiseldir. Bu kitap üzerinde çalışma sürecinde ilk yazım sırasında duvara çarptım. Yaratıcı süreç gizemli ve zaman zaman sinir bozucu olduğundan ve kişi dirençle karşılaştığında doğum sürecinin gerektirdiği her şeyle uğraşmaktan başka seçenek olmadığından bu alışılmadık bir durum değildir. Yoldaki o küçük tümsekten, özellikle bu bölüme odaklanma ve kullanmayı planladığım yeni yaklaşım için bir tür dayanak noktası olarak Dawna ile bir röportaj ayarlama fikriyle çıktım. Dawna'nın o röportajda benimle paylaştığı ilk şey, benim boks yaptığımı ve bir dövüşe hazırlandığımı söylediği önsezi tarzı bir rüyaydı. Bu rüyanın zamanlaması o dönemde bu kitapla yaptığım özel boks maçıyla tam olarak örtüşüyordu. Ve birkaç yıl önce Dawna benim evleneceğimi öngören bir rüya gördü. Hala yoluma gelebilecek kocayı arıyorum, bu Dawna'nın önbilişsel rüya manzarasında zaten ortaya çıktığı için bir olasılık olduğuna güveniyorum.

Bir sonraki örnek, bu bölümde paylaşılacak mükemmel bir rüyadır, ancak aslında, paylaşılan rüya görmeyle ilgili bölüm için yaptığım araştırmadan ortaya çıktı (Üçüncü bölüm), yani iki kişinin aynı anda aynı rüyanın bir versiyonunu görmesidir. Kırklı yaşlarının ortasında bir kadın olan Christy'nin bana anlattığı bu aile deneyimi, her kardeşin onun yaklaşan ölümüyle ilgili bir önsezi rüyası gördüğü annenin vefatı etrafında şekilleniyor. Burada, ailede meydana gelen bir ölümün yol açtığı bir kriz anında, aile sistemi içindeki önceden biliş rüyalarının bir kurgusu yer alıyor.

Annesine ölümcül kanser teşhisi konulduğunda Christy kırklı yaşlarının ortasındaydı. İki kardeşi var, ikisi de erkek kardeş ve yaşları birbirine yakın. Gördüğü rüya ve her iki erkek kardeşin anlattığı rüyaların hepsi annelerinin vefatından sonraki bir hafta içinde gerçekleşti, ancak Christy'nin deneyimi tam anlamıyla annesinin bedeninden ayrıldığı birkaç gün içinde gerçekleşti. İki tane

Christy hakkında dikkat edilmesi gereken noktalar; bunlardan biri, babasının geçişini on yedi yıl önce yapmış olması, yani hâlâ hayatta olan karısı onun çıkışını yaparken çoktan diğer tarafta olmasıydı. Diğeri ise Christy'nin hayatı boyunca kasırga korkusu yaşamasıydı. Teşekkürler Dorothy ve Oz Büyücüsü!

> Böylece, on yedi yıldır vefat eden babam rüyamda yanıma geldi ve hazırlanmam gerektiğini söyledi, "kasırga yaklaşıyordu." Bu özel kelime, çünkü bunu yazdım, kasırga bana Dorothy gibi düşündürdü. Ve komik olan şuydu ki rüyamda ne zaman babamı görsem, o da aynı kıyafetleri giyiyordu, yani aynı kıyafetleri giyiyordu. Ama ağabeyim rüyadaydı ama dikkati telefondaymış gibi dağılmıştı ve hiç dikkat etmiyordu, bu da bana annemizin geçtiğinin zaten farkında olduğu hissini verdi. Daha sonra babam bana annemin geçireceği belirli bir zaman verdi.

Rüyayı hatırlarken Christy, babasının verdiği ölüm saatinin sabah 4:14 olduğunu, başka ayrıntıların da olduğunu ve rüyadaki tavrının kasvetli olduğunu hatırladı. Ancak rüyada erkek kardeşinin varlığı önemli bir ayrıntı gibi görünüyordu, bu yüzden ertesi sabahki sohbette bu konuyu gündeme getirmesi doğaldı. Kardeşiyle bu konuyu konuştu ve şunları söyledi: "Dün gece babamla bu rüyayı gördüm, sen de bu rüyanın içindeydin ve ona neler olduğu hakkında her şeyi biliyor gibiydin." Bunu aldı ve şöyle yanıtladı: “Evet, geçen hafta geldi. Bana onun 5 Aralık'ta öleceğini söyledi.”

Küçük kardeşi de karışıma kattığınızda daha da iyi olur. Bu ağabeyin Christy'nin rüyasına katılması ona bir anlam ifade etti, çünkü Christy onun oldukça güçlü bir sezgiye sahip olduğunu ve yaşamın daha mistik yönleriyle doğuştan bir bağlantısı olduğunu kabul ediyordu. Bir mühendis olduğu ve maneviyattan ziyade rasyonelliğe değer verdiği için onu öncelikle rasyonel ve yapı odaklı olarak tanımlıyor, ancak sıkıştırıldığında hayatın gizemle dolu olduğunu kabul edecek. Küçük erkek kardeşinin entelektüel sınırlamaları var, bu yüzden hayata dair algıları bazı açılardan sınırlı, ancak iş başkalarıyla bağlantı kurmaya geldiğinde açıkça değil.

gizemler. Aynı sabah Christy'nin bakımevine gelmesiyle küçük erkek kardeşiyle güçlü bir an yaşandı.

Christy'nin küçük erkek kardeşi çok fazla destek olmadan iyi bir şekilde çalışıyor olsa da, anneleri doğal olarak özellikle bu çocuk için endişeleniyordu ve çoğu zaman kendisi gittikten sonra ona ne kadar iyi bakılacağını merak ediyordu. Bu, küçük erkek kardeşin o çok anlamlı sabah söylediklerini düşünürken akılda tutulması gereken önemli bir nokta: "Dün gece babamla ilgili bir rüya gördüm ve o, onun [annelerinin] bu sabah uyanacağını ve ihtiyacı olduğunu söyledi. Ona iyi olacağımı ve sizin benimle ilgileneceğinizi söylememi istiyorum."

Ve söylendiği gibi, bu küçük kardeşin önsezili rüyası onu harekete geçirdi. Yarı koma halindeyken günlerce bilinci açılıp kapanmasının ardından anne, o gün bu genç adamın kendisiyle bağlantı kurmasına yetecek kadar bir süreliğine uyandı. Onun uyanık olduğunu görünce heyecanla “Anne, ben iyi olacağım. Timmy ve Christy bana yardım edecekler. Seni seviyorum ve her şey yoluna girecek." Ve bununla birlikte gözlerini kapattı, daha huzur içinde yattı ve o gece vefat etti.

[içindekiler]

İkinci bölüm

Berrak rüya

Hemen hemen herkes en az bir kez bilinçli rüya görme deneyimini yaşamıştır. Uyuyorsunuz ve rüya görüyorsunuz ve rüya deneyimi bağlamında aslında rüya gördüğünüzün farkındalığı var. Tanımladığım evrensel deneyim genellikle zararsız bir şey olarak aktarılır, neredeyse rüyada yaşanan anlatının içine sızmıştır. İşte, çoğu rüyanın hissettiği gibi çılgın, kaotik bir hikayenin içindesiniz ve sonra şu kenar çubuğu düşüncesi devreye giriyor: “Vay canına, rüya görüyorum. Bu bir rüya!" Bu farkındalık rüya deneyimini değiştirmez. Adeta bir anlatıcının sesi de bu sürece karışıyor ve bu tekinsiz tanınma son derece doğal kabul ediliyor. Rüya basitçe ortaya çıkmaya devam ediyor, ama şimdi uyanık yaşam deneyiminizde olmadığınıza dair ufacık bir bilinçli farkındalık var.

Rüya bilincimizde uyanık zihnin azalması nedeniyle, yaşamlarımızda hareket etmemize yardımcı olmak için tamamen güvendiğimiz anlatıcı sesin rüya görürken tamamen kesildiğine dair bir yanılsama vardır. Daha sonra rüya görme sona erer, uyanırız ve bu bilinçli farkındalık yeniden başlar. Ancak artık anlamaya başladığınız için bu o kadar da basit değil. Bilinçli farkındalığımızın açılması veya kapatılması arasında, yalnızca iki ayarlı bir anahtar gibi net bir çizgi yoktur. Dünyadaki tehlikelere karşı en savunmasız olduğumuz zaman uykudayız, dolayısıyla farkındalığımızın bu kısmını anında uyandırma kapasitesine sahibiz ve küçük bir kimyasal sarsıntıyla derin uykudan geniş uyku moduna geçebiliriz. Tek bir nefes almak için gereken sürede uyanık olun. Ancak bu aşırılığın dışında süreç biraz daha bulanık.

Tamamen farkında olmadığımız nedenlerden dolayı beyin, farkındalığımızın bu kısmını kapatır ve rüya görmenin, bilinçli farkındalığımızın genellikle izin verdiğinden daha büyük boyutlarda bu kadar derin bir şekilde genişlemesine izin veren de budur. Rüya hali tam ifade halindeyken yükselen bilinçli farkındalığın bu büyüleyici deneyimi gerçekten evrensel bir şeydir. Aslına bakılırsa, kesinlikle söyleyebilirim ki, rüya halindeyken en az bir kez bu berrak farkındalığa sahip olmadıklarını bana ifade eden hiç kimse olmadı. Bunun bize söylediği şey, bilinçli farkındalık ile rüya halindeki bilinçdışı genişleme arasındaki ayrımın akıcı ve gevşek olduğu ve herhangi bir zihinsel kas gibi artırılıp güçlendirilebileceğidir.

Hem kendi kişisel deneyimlerimde, hem de bir ömür boyu rüya görenlerin deneyimlerini anlatırken onları dinleyerek fark ettiğim, bilinçli rüya görmenin üç düzeyi vardır. İlk seviye, daha önce anlatılan seviyedir; rüya görme manzarası, "Sanırım rüya görüyorum" gibi, bilinçli farkındalığın küçük düşünceleriyle doludur. Bu, rüyanın gelişmesi sırasında bir anda ortaya çıkan tek bir düşünce gibi küçük küçük şekillerde gerçekleşebilir. Bu farkındalık çok daha belirgin olabilir ve rüyalar bu kenar çubuğu farkındalığını çok daha büyük bir hacimde öne çıkarabilir.

Bununla birlikte, rüya görürken bilinçli düşüncelerin bu yavaş çoğalması, rüya gören kişinin aslında uyanmaya başlaması ve rüya durumunun uyanık bilince doğru bu ivmeyi yansıtması nedeniyle meydana gelir. Rüya halindeyken bu, berraklığınızın farkındalığının o kadar büyük olduğu bir yere gelmeniz olarak ortaya çıkabilir ki, bu gelişen farkındalıkla ne yapabileceğinize dair bir merak hissedersiniz. Sonra uyanırsın. Bildirilen deneyim şu şekilde olabilir: "Rüya gördüğümü fark ettim ve sonra bunu o kadar şiddetli hissettim ki bunu rüyamda bundan sonra ne olacağını kontrol etmek için kullanabileceğimi düşündüm ama sonra uyandım." Rüya görenin uyanması nedeniyle mevcut olan gelişen bilinç, rüya durumuna girer ve sanki berraklığın kendisi rüyayı sonlandırıyor gibi görünüyor.

Bu Rüya Yaşamı mı, Yoksa Sadece Gerçek mi?

Lillie ile 2011 yılında, Los Angeles'taki ilk rüya çevremi kurmaya başlamadan hemen önce tanıştım. O zamanlar, çevrimiçi misafirlerin bir rüyayı paylaşacağı, benim bir yorum sunacağım ve partnerimin ortaya çıkacak sohbete göre koçluk rehberliğiyle araya gireceği, gelişen bir YouTube kanalında bir yaşam koçuyla işbirliği yapıyordum. Bir son dakika misafirine ihtiyaç duyduğumuzda, yakınlarda yaşayan, o gün müsait olan Lillie adında bir kadın bulduk ve günün kaydını kaydetmek için hemen devreye girdi. İlk rüya çemberime yeni başlamıştım ve bu aylık toplantı için kalıcı bir yuva arıyordum. Lillie ona evini teklif etmenin heyecanı içindeydi ve biz de aylık toplantılarımızı onun evinde yapmaya başladık. İki yıl içinde oturma odasını büyüttük ve daha büyük bir odaya taşınmak zorunda kaldık, ancak bu aylık temas sayesinde Lillie, sonuçta onun için hayatını değiştirecek bir şekilde hayallerindeki çalışmaya dalma fırsatı buldu.

Çalışmamla temasa geçmeden önce Lillie'ye dönelim. "Hiç bilinçli rüya görmediğimi hatırlamıyorum" diye ifade etti. Elbette her rüyada durum böyle değildi ama 2010'ların başında birlikte çalışmaya başladığımızda bu deneyim ömür boyu sürmüştü. Lillie'nin benimle çalışmasıyla ortaya çıkan şey, artık her zaman rüyalarının bir parçası olan organik deneyim için dile sahip olmasıydı. Bu, rüya çalışması yoluyla daha derin bir kendini araştırma deneyimi için hayatında olgun bir dönemdi. Çalışmam onun için rüya görme deneyimini, rüyalarının onunla nasıl konuştuğunu uyanık hayatındaki anlayışıyla parçaladı ve onun için belirli rüya görüntülerinin neyi temsil edebileceğini düşünmeye yönelik bir yapı oluşturdu. Bunda olağanüstü olan şey, uyanık yaşamdaki bu bilgilerin ve gün içinde öğrendiği rüya görmeyle ilgili ayrımların, bilinçli rüyalarında ortaya çıkmaya başlamasıydı.

Rüya yorumunda evrensel ilkelere dayanan bazı temel kavramlar vardır. Örneğin su, incelenen duygusal çatışmanın kanıtıdır. Her türden evle ilgili rüyalar muhtemelen rüyayı gören kişinin rüya anında kendi benlik duygusu hakkında nasıl hissettiğini ifade ediyor. Rüyalardaki tüm insanlar benliğin çeşitli yönlerini temsil eder, ancak ünlü insanlar insanlığımızın unsurları etrafındaki daha yüksek, istek uyandıran enerjileri yansıtırlar. Bu yapılar

Lillie ile çok doğrudan konuştu ve rüyalarla bu şekilde çalışmanın zaten önemli olan kişisel araştırma deneyimine dahil edilmesi onun için kolaydı. Ancak yoruma ilişkin bu fikirler onun rüya halindeki berrak düşünceler olarak ortaya çıkmaya başladığında, oldukça sıra dışı bir şeyin gerçekleştiğini gördüğümü biliyordum. Bu kitap için onunla röportaj yaptığımda Lillie bunu bana şöyle anlattı.

> Bunu benim için açıkladın ve sonra fark ettim ki, uyanıkken rüyalarımı anlamak için ne kadar çok dile sahip olursam, rüya deneyimlerimde o kadar çok bilgi ortaya çıkmaya başlıyor. Böylece rüyalarımda bir şeyin ne anlama gelebileceği konusunda kendimle konuşmaya başladığımı fark ettim. O zamanki başkan Clinton'du ve onunla ilgili bir rüya gördüğümü hatırlıyorum, şöyle düşünüyordum: "Ah, Başkan Clinton hakkında rüya görüyorum, yani bu benim yüksek benliğim ve erkeksi enerjim." oluyordu. Veya, "Aşağı iniyorum, o halde bilinçdışımın alt derinliklerini ziyaret ediyor olmalıyım." Veya, "Çamurlu su - aman Tanrım, hissettiğim tüm bu bulutlu duygular bu."

Rüya berraklığıyla ilgili tüm deneyimler Lillie'ninki kadar doğrudan ve açık değildir, ancak pek çok insan bir rüyanın gerçekleştiği ve aynı zamanda rüyanın neyi açığa çıkardığına dair bir yorum sunduğu berrak deneyimler bildirmiştir. Bir sonraki örnek, rüyayı görenin, rüyanın kendisi bağlamında rüyanın anlamı hakkında bazı rehberlik aldığı bilinçli yorumcunun deneyimine benzer bir deneyimdir. Kırklı yaşlarının ortasında, o sırada Jung eğilimine sahip bir yaşam koçu olmak için eğitim sürecinde olan Lori, rüyasını şöyle tanımladı.

> Rüyamda hamileyim ve hamile olduğumu fark ettiğimde karnım çok hızlı ve ani bir şekilde büyümeye başlıyor. Bebek karnımın çok yukarısında oturuyor, dolayısıyla erkek olduğunu biliyorum. Rüyada bir anlatıcı gibi bu varlığın olduğunun farkındayım. Ben değilim ama o da belli değil

bu kişinin kim olduğunu. Bir nevi yorumcu gibi rüyadaki varlıklarını hissediyorum. Rüyadaki duygularım korku dolu. Kırk üç yaşındayım ve bu tehlikeli olabilir. Bu bebek güvende olacak mı? Ne olduğunu anlamadan, karnım tamamen şişti ve bebek, aslında bir erkek çocuk, kolaylıkla içimden düşüyor ve her şey zarif ve kolay. İşte o zaman anlatıcı bana şöyle dedi: “Gördün mü? İşte bu kadar kolay olabilir." Rüyamda bu sesin koçluk işimden ve yaratmam gereken şeylerden bahsettiğini biliyorum. Rüya gördüğümü tam olarak bilmiyorum ama rüyamda bana korkularımla ilgili önemli bir şeyin gösterildiğinin kesinlikle farkındayım.

Aslında Lori bu rüya deneyimini yaşadığında, rüyalarına güvenmeye çoktan odaklanmıştı ve onların önemini anlamıştı. Bu rüyanın berraklığı sadece genel olarak rüyaları üzerinde bu şekilde çalışmaya olan kişisel bağlılığını derinleştirmekle kalmadı, aynı zamanda rüyanın içeriği de Lori'nin yaşamdaki yolu açısından son derece önemliydi.

Tüm bilinçli rüya deneyimleri güçlü ve dönüştürücü değildir. Hayatımda kişisel olarak birkaç kez deneyimlediğim ve bu rüya yapısını rüya halinde bilinçli olabilmemizin potansiyel yolları listesine koymaya yetecek kadar yankılandığını başkalarından duyduğum büyüleyici bir bilinçli rüya durumu var. İşte bir hayalperest deneyimini bana şöyle anlattı.

Sadece hareketin olduğu bir yerdeyim. Her ne kadar bir rüya olsa da, bedenime ilişkin duyumlara bağlıyım, dolayısıyla bu, bedenimden çok, gördüklerimle ilgili. Ve gördüğüm şey harekettir. Sanki nesnelerin ve görülecek her türlü şeyin bulunduğu yerlerin önünden ilerleyen bir tür eğlence parkı yolculuğundayım, ama ben hareket ediyorum, yani mesele durmak ve keşfetmek değil, sadece bu akışı takip etmek. İlerliyor. Ve sonra aklım başıma geliyor. Rüya gördüğümü fark ediyorum ve bu his çok yoğun. Sonra yaşadıklarımı etkileyebileceğim fikrine kapılırım ve hareket ettiğim yönü değiştirmek için zihnimi (sanırım niyetimi) kullanırım.

> Ve "doğru" diye düşündüğümde hareket sağa doğru yanaşıyor. Bunu değiştirebilirim ve o yönde ilerlemeye başlarım. Sanki baktığım yöne doğru gidiyormuşum gibi ve eğer baktığım yeri değiştirirsem oraya doğru hareket ediyorum. Ve bu tamamen benim kontrolümde ve bu oldukça heyecan verici. Ama hepsi bu ve sonra uyanıyorum.

Bu bana hayatımda birçok kez yaşadığım bir rüya deneyimini hatırlattı. Bilinçli farkındalık hissi tamdır ve gerçekten de bir kontrol duygusuna ve olup bitenleri yönlendirme yeteneğine sahibim, ancak herhangi bir yaratıcı karmaşıklığa sahip değilim. Bu hikayeyi başka bir rüya görenden duymak, bu fenomeni evrensel bir şey olarak anlamamın yollarından biriydi ve sonra aynı deneyimi diğer rüya görenler tarafından da duymaya başladım. Bilinçli rüya görmenin bu özel versiyonu kendini kopyalamaya ya da deneyimin gerçekleşmesini teşvik etmeye çalışmasa da, bu deneyime sahip olmak, hayal dünyanızın açıldığının ve bilinçli farkındalığınıza kan aktığının göstergelerinden biridir. Bu, canlı ve insan olmanın daha büyük enerjisel deneyimleriyle derin bir bağlantı duygusu yaratabilir.

Lucid Rüya Görme Geliştirilebilir

İnsanların daha bilinçli rüya görme olasılığını artırabileceği fikri, insanların bu fenomenle ilgili daha canlı deneyimler yaşamasına yardımcı olmaya adanmış, gerçek olmayan bir kitap, sınıf ve atölye çalışması endüstrisini doğurdu. Bilinçli rüya görme olasılığını artırmak için bir dizi farklı teknik öğretiliyor. Bununla birlikte, rüya görmeyle ilgili her şeyi araştırdığım onlarca yıldır her yerde bulunan bir teknik var; bu teknik, uyurken berrak bir deneyimi tetiklemek için, rüya görenin gün boyunca uyanıkken ellerine bakması teşvik ediliyor. hayat.

Talimat basittir. İki elinizi yüzünüzün önünde tutun ve onlara bakın ve bunu günde birkaç kez yapın. Beklenti, eninde sonunda yüzünüzün önünde ellerinizin görüntüsünün ortaya çıkmasıdır.

rüya. Bu imgenin geliştirilmesine uyanık yaşamda çok fazla dikkat sarf edildiği için, ellerinizi gerçekten rüyalarınızda gördüğünüzde, rüya görme durumunda bilinçli bir düşüncenin ortaya çıkacağına dair söz verilmektedir. Teori şu ki, rüya gördüğünüzü anında anlayacaksınız ve bu berraklığı tetikleyen şey, bu görüntünün beklentisine dair bu implante edilmiş telkindir.

Bu tekniğin neden daha zengin bir bilinçli rüya görme deneyimini tetiklemenin mükemmel bir yolu olabileceğine bir göz atalım. Bunu anlamak için REM uykusunun ve rüya görmenin, her gün aldığımız muazzam miktardaki veriyi temizlemeyle ilgili yönlerinden birine dalmamız gerekiyor. Beyin, en azından nasıl çalıştığına dair mevcut anlayış seviyemizde, bir bilgisayara çok benzer şekilde çalışır. Beyin elektrikle çalışır ve tek bir beyin hücresi seviyesinde meydana gelen uyarılar, beyindeki birbirine küçük elektrik patlamaları gönderen bir dizi tekil sinirdir. Yemek üzere olduğunuz çöreğe bakıyorsunuz, gözleriniz nesneyi görüyor ve ne olduğunu kaydediyor. Lezzetli lokmayı ağzınıza götürdüğünüzde koku alma duyunuz devreye giriyor. Muffinlerin tadı deneyimin içinde patlayacak ve geçmişteki keklerin anıları beyninizi dolduracak.

Az önce anlattığım şeyin gerçekleşmesi muhtemelen yaklaşık iki saniye sürüyor. İnanılmaz derecede kısa olan bu anın içinde, milyonlarca sinir hücresi yanlarındaki hücrelere küçük enerji patlamaları gönderiyor ve bu bağlantılardan birkaç milyonu kurulduktan sonra beyin şunu kaydediyor: çörek geliyor. Şimdi gün içinde aldığınız her şeyi göz önünde bulundurarak bunu katlanarak çarpın. Bu, elbette farkında olduğunuz şeyler için geçerli olsa da, beyninizin tüm gün meşgul olduğunu, boşlukları öfkeyle doldurduğunu ve size etrafınızdaki dünyaya yeterince net bir bakış açısı sunacak ve başkalarıyla karşılaşmayacak şekilde algıları ayarladığını anlayın. mobilyalar çok sık. Günün sonunda yatağa gittiğinizde beyniniz, inandırıcı ve doğru algılara dönüşebilecek şeyler için tam kapasiteye sahiptir. Beyninizin önbelleğini temizlemediyseniz ve temizlemediyseniz, etkili bir şekilde çalışamazsınız, tıpkı çok fazla işlem devam ediyorsa ve bir temizleme yapılması gerekiyorsa bilgisayarınız nasıl yavaşlayacaksa. Bilgisayarınızı yeniden başlatırsanız, işletim sistemi tekrar sorunsuz bir şekilde çalışacaktır ve uyuduğumuzda da böyle olur.

REM uykusu sırasında, gün içinde deneyimlediğimiz her şeyi gözden geçiririz; bu süreç, beynin işleyişi için gerekli olan kaynakları temizleme sürecidir. Her ne kadar bu kuantum seviyesinde gerçekleşse de süreç şu şekilde işliyor. O muffini hatırladın mı? Beyniniz de öyle, ancak o bizim yumurtalarımızdan ve şekerden oluşan bir form değil, beynin elektrikle açtığı bir dizi yol ve artık çörek bilincinizde bir fonksiyonun bir fonksiyonu olarak var oluyor. beyinde sinir yolu dediğimiz bir zincir oluşturan sayısız nöron. REM uykusu sırasında beyninizin meşgul olduğu şeylerden biri de "çörek" dediğimiz yolu yeniden tetiklemektir. Beyin daha sonra kalmaya veya geçmeye karar verir. Önemli olan her şey kısa süreli hafızamızın bir parçası haline gelir ve geri kalan her şey bilinçdışının uçurumuna düşer. Ertesi gün uyandığımızda dün sabah çörek yediğimizi hatırlayarak uyanıyoruz ama hepsi bu.

Şimdi bu süreci katlanarak çarptığınızda, REM uykusu sırasında beynin ne kadar meşgul olduğu hakkında bir fikriniz olur ve beynin bir kısmı günün tüm verilerini gözden geçirmekle meşgul olduğundan, rüya deneyimlerinin gerçekte bunları içeren şeyleri içermesi çok yaygındır. gün içinde yaşandı. Bu sayede hafıza oluşumunun ve rüya anlatılarındaki tuhaf görüntülerin beyinde ayrı işlevler olduğunu düşünebilirsiniz. Şu anki anlayış seviyemizin çok ötesinde bir yerde, iki deneyim birleşiyor. Yani her gün sık sık ellerinize bakıyorsanız ve bunu tutarlı bir şekilde yapıyorsanız, sonunda rüya halindeyken beyninizin rüya görüntüleri üreten kısmı ile beyninizin rüya görüntülerini gözden geçiren kısmı çarpışacaktır. Bir günlük deneyimler ve bir gece orada olacak: Elleriniz yüzünüzün önünde.

Vaat şu ki, bilinçli uyanık yaşamınızdan rüya manzaranıza kasıtlı bir kanama yaratmaya yönelik bu başlangıç deneyimini bir kez yaşadığınızda, bariyeri aşmış olacaksınız ve muhtemelen daha berrak deneyimler gelecektir. Geliştirmek istediğimiz her şeyde olduğu gibi zaman, deneyim ve tekrar çok önemlidir. Henüz bilimsel açıdan anlamadığımız nedenlerden dolayı, bilinçli rüya deneyimleri yaşamaya programlanmış birçok insan var. Çoğu insan bu şekilde yönlendirilmemiştir. Eğer çok az şeye sahip olan veya hiç olmayan biriyseniz

Rüyalarda berraklık ile ilgili organik deneyim, bu yaklaşım muhtemelen rüyalarınıza daha bilinçli bir şekilde girmeniz için mümkün olanı genişletmeye yönelik en iyi girişinizdir.

Seyahatlerimde, amaçlanan sonuca ulaşma konusunda oldukça güçlü bir deneyime sahip bir müşteri tarafından bana bildirilen, berrak bir rüya deneyimi geliştirme ve geliştirmeye yönelik bir yaklaşımla karşılaştım. Bu yaklaşımın odak noktası, bilinçli zihin ile bilinçdışı alanlar arasında daha büyük bir kanama yaratmaya çalışırken zorunlu olduğunu düşündüğüm bir şeyle başlar; bu da meditasyondur. Bir çeşit meditatif disiplin olmadan, çoğu insanın zihni o kadar kaotiktir ki, bu tür incelikli enerjik olayların meydana gelmesi için zihinsel ortamda yeterli sessizliği oluşturmak neredeyse imkansız olabilir. Yüksek bilince dair herhangi bir keşfin, günlük bir uygulama olarak meditasyon disiplini tarafından desteklenmesi gerektiği anlayışıyla başlıyoruz.

Uyku aşamalarımız bu fikri desteklemektedir; çünkü uyku sürecine uyanık bir zihinle başlarız; eğer beyin dalgalarının elektriksel uyarılarını ölçseydik, uyanıklıkla birlikte gelen son derece kaotik beyin dalgası aktivitesini görürdük. Uykunun ilk üç aşamasına girdiğimizde, başarılı bir şekilde girdiğimiz her aşamada, o kaotik ve rastgele görünen beyin dalgası aktivitesi senkronize olmaya başlar ve uykunun üçüncü aşamasına geldiğimizde, bu dalgalar belli bir düzende hareket etmeye başlar. Artık rastgele ve düzensiz bir şekilde değil, bir tür akış halinde. Bu tam olarak meditasyon disiplininin üretebileceği şeydir. Dolayısıyla, herhangi bir türdeki enerjik fenomenle ilgili, özellikle de uyku ve bilinçli rüya görmeyle ilgili güçlü deneyimler yaşamak istiyorsanız,*Alıcılığın beyninde belirli bir düzenin olması gerekir,* ve günlük meditasyon bu potansiyeli arttırmanın en doğrudan yoludur.

Bir Niyet Belirlemek Önemlidir

Bir sonraki odak noktası, insanoğlu olarak sahip olduğumuz en güçlü araç olan niyetle ilgilidir. Var olmayan şeyleri özleyebileceğimiz ve odaklanmış düşüncelerimizi dünyada henüz var olmayan bir şeyi tezahür ettirmek için kullanabileceğimiz fikri

form insan bilincinin mucizesidir. Bu aracı kullandığımızda hayal edebileceğimizden daha fazlasını yaratabiliriz. Berrak bir rüya deneyimi yaratmaya yönelik bu özel yaklaşım, uyanık zihni, oluşturmak istediğimiz özel rüya deneyimiyle doldurmayı içerir. Her gün, günde birkaç kez, yaptığınız işi durdurmanız, bir dakikanızı ayırıp içinize dönmeniz ve berrak bir rüyanın uyanmasını teşvik etmek için arzu ettiğiniz niyeti ifade etmeniz ve sonra yeniden ifade etmeniz teşvik edilir.

Önemli olan şu: Bir niyetin tutunabilmesi için arzunun güçlü olması gerekir. Herhangi bir tezahüre, arzu edilen şeyin tüm potansiyelini içeren, ektiğimiz bir tohum gibi bir fikirle, bir düşünceyle başlamalıyız. O halde, tohumun çatlayarak açılıp çimlenmesini teşvik etmeye yardımcı olacak su ve besinler gibi besinleri sağlayan duygusal bedendir. Fikrin kendisi bu deneyimin çekirdeğidir, ancak bir niyetin forma dönüşmesinin gerçek anahtarı, olasılık konusunda heyecan duyma yeteneğidir. Kişi, bilinçli bir rüya deneyimi yaşamak için güçlü bir arzuya sahip olabilir, ancak bu yeterince güçlü değildir ve ruhun kavrayamayacağı kadar geneldir.

Bilinçli rüya görmeye yönelik bu özel yaklaşım çok özel bir yapıya sahiptir. Ünlü birini, evrensel farkındalığa sahip veya büyük bir paya sahip olan birini seçin ve ondan bir röportaj için rüya durumunuza gelmesini isteyin. Bu şekilde, bu kişiyle rüya halinde röportaj yapma arzusu, ruhunuzda daha güçlü bir tutku duygusuna yol açacaktır. Tek başına ünlü olma durumları, söz konusu kişiyle bağlantı kurmanın yüksek riskli heyecanını yaşamanız için yeterlidir. Herhangi birinden bir rüya röportajına gelmesini ve berraklık duygusu getirmesini istemek, rüyalarında esrarengiz bir deneyim arayan bir kişi için güçlü olabilir. Ancak içinizde derin bir tutku uyandıran birini seçtiğinizde, süreç bilinçaltınızda daha yaratıcı bir mojoya sahip olacak çok daha derin bir dürtüyü aydınlatır ve istenen sonucun olasılığını artırır. Bahisler ne kadar yüksek olursa, başarılı olma olasılığınız da o kadar artar.

Sınıflarımdan birindeki hayalperest, takıntısını seçti: Marilyn Monroe. Verdiğim kursun altı haftası boyunca meditasyon uygulamasını derinleştirdi. Sık sık yazarak niyeti üzerinde özenle çalıştı,

meditasyon deneyimlerine niyeti de ekleyerek, gün içinde periyodik olarak düşüncelerini susturarak arzusuna odaklanıyor: "Marilyn Monroe, lütfen rüyamda bana gel ki seninle röportaj yapabileyim." Bu konuda tutkuluydu ve tutarlı ve inatçı yaklaşımı meyvesini verdi. Bir akşam uyurken bir rüyaya daldı ve kendini bir nevi boşlukta buldu. Önünde boş bir sandalye olan bir sandalyede oturuyordu. Bir süre sonra Marilyn Monroe belirdi, diğer sandalyeye oturdu ve "Röportajıma hazırım" dedi. Bundan sonrası ona uyanıkken yaşanan bir deneyimmiş gibi geldi ve rüyanın anısı, sanki idolüyle gerçek zamanlı olarak gerçekten tanışmış gibi, gerçek bir deneyim gibi onun içinde yaşıyor.

Hayatım boyunca yaşadığım en esrarengiz deneyimler arasında yer alan iki bilinçli rüya gördüm. Bu, bilinçli bir düşüncenin devreye girip, aslında rüya gördüğümün farkına varmamı sağladığı türden rüya benzeri bir deneyim değildi. Bunlardan ilki o dönemde yaşadığım apartmanın oturma odasında yaşandı. Günün ortasında tamamen uyanıktım, kanepemde dinleniyordum. İşte o zaman rüya gördüğümü fark ettim ama rüya halinde değildim; Şu andaki hayatımda kesinlikle tamamen ve tamamen uyanıktım. O anda şu anki kadar uyanıktım ve bu paragrafı şu anki ofisimde yazıyordum. Uyuyordum ve sadece uykuda olmadığımın, diğer odada da uyuduğumun farkındaydım. Esrarengiz bir deneyimdi ve bu deneyimin duygusunu kelimelerle ifade etme yeteneğimin ötesinde. Tamamen vücudunuzun içinde, tamamen uyanık bir şekilde oturup bu kitabı okuduğunuzu hayal edin. Şimdi rüya gördüğünüzün ve bunun bir rüya olduğunu bildiğinizin farkındalığını ekleyin ve bu rüyanın berraklığına dair bir fikir edineceksiniz.

Birkaç yıl sonra başka bir bilinçli rüya deneyimi yaşadım. Bu rüyada açık hava parkına benzer bir ortamda bir piknik masası vardı. Olabildiğince uyanıktım ama öğle vaktinin keskin, keskin güneş ışığı yerine her şeyin üzerinde oldukça dikkat çekici bir sepya sisi vardı. Vücudumdaki his bilinçli bir uyanıklık hissiydi, ancak ışığın kalitesi bana hemen üç boyutlu dünyada olmadığımı söyledi - yine de o anda da şu anki kadar uyanıktım ve bu kelimeleri yazıyordum. . Piknik masasında beş kişi daha oturuyordu. Hafızam bana onların olduğunu söylüyor

hepsi erkekti ama hafızama bu boyutu da ekliyor olabilirim. Kendimi toparladım, etrafıma baktım ve masaya yaklaştım. Bu beş adamın oturduğu masanın yanında duruyordum ve hepsine seslendim: “Hepimizin bunu hayal ettiğini anlıyorsunuz değil mi?” Sorum coşkulu bir onayla karşılandı ve rüya halinde bağlantı kuran, güzel ve güneşli bir günde güzel bir parkta bir piknik masasında oturduğuna dair berrak bir rüya gören altı insanın olduğuna dair mutlak bir inançla uyandım.

Rüyalar ve rüya tabirleri konusunda uzman olarak çıktığım yolculukta binlerce insanla rüya görmeleri hakkında konuştum ve bunlardan çok azı doğal bilinçli rüya görücüler. Herhangi bir çaba göstermeden veya özel bir odaklanma olmaksızın, bu bireyler her düzeyde düzenli olarak meydana gelen berraklık deneyimlerine sahiptirler. Her ne kadar hayatımı bu insani deneyimi keşfetmeye adamış olsam da, öyle bir insan değilim ki bu da zaman zaman bende biraz kıskançlık duygusu uyandırdı. Ben kişisel olarak, bilinçli rüya görme sıklığını artırmak amacıyla bu olguyu hiçbir zaman bu kadar özenle keşfetmeye çalışmadım. Bununla birlikte, bu tür rüya görmeyle ilgili çok güçlü iki kişisel örneğim, insan ruhunun bilinçli farkındalığın kesinlikle bilinçdışının alanı olan yerlere geçmesine izin verme potansiyelinin bir şey olduğuna dair bana mutlak bir kesinlik kazandırdı.*iyi ki*fenomen. Sadece doğal ve organik değil, aynı zamanda beslenebilir, geliştirilebilir ve genişletilebilir.

Konuyla ilgili kitaplarda bulunabilen ve yıllar boyunca öğretmenler tarafından sunulan bir avuç başka bilinçli rüya görme tekniği vardır. Kulağa oldukça külfetli gelen bir süreç, rüya materyalinin bilinçli zihin için en aktif şekilde uyanma sürecinde mevcut olduğu uyku ve uyanıklık arasındaki o eşik alanın bilinçli farkındalığını artırmaya odaklanıyor. Buradaki öncül, uyku sürecinin ortasında olması nedeniyle rüya göreni güçlü bir aradaki duruma açabilen bu durumdan yararlanmak için gece boyunca bilinçli olarak kendinizi uyandırmayı içerir. Sabah uykumuz bittiğinde ve beynimiz onarıcı amaçlar için REM uykusuna bir daha dalmaya ihtiyaç duymadığında uyanırız ve tekrar uykuya dalmamız pek olası değildir. En az dört, bazen beş REM dönemine girip çıkıyoruz.

gece boyunca döngüler yapar ve uyku ilerledikçe her biri daha da uzar.

Alarmınızı yaklaşık dört saatlik bir uykuya ayarlarsanız, büyük ihtimalle ikinci REM döngünüzden sonra uyanırsınız. Rüya gördükten hemen sonra uyanık hale gelmeniz sayesinde rüyalarınızı yazma süreci bilinçdışını harekete geçirir.

uyku ile uyanıklık arasındaki o eşik durumda var olan bilinçli köprü. Daha sonra alarmınızı doksan dakika sonrasına kuracaksınız, bu da bir sonraki REM döngünüze denk geliyor ve uyanıp güne başlama zamanınız gelene kadar her bir buçuk saatte bir işlemi tekrarlamanız isteniyor. Bu tekniğin ardındaki prensip oldukça açıktır. Uyku bilinci ile uyanıklık arasındaki sınırı bulanıklaştırarak, rüyalarınızı yazacak kadar kendinizi uyandırarak, ancak bilinçli farkındalığınızı tam dikkatinize yöneltecek kadar değil, o muazzam enerjik kası güçlendiriyorsunuz. Zihniniz zamanla bu arada kalma durumuna daha çok alışacak ve o hafif bilinçli farkındalığı tekrar uyku durumuna almaya alışacaktır. Bu bilinçli farkındalığın rüya görme sırasında ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir.

Burada, uyanık yaşamda meydana gelen bir eyleme bir farkındalık dizisi eklemeyi ve daha sonra bu eylemin farkındalığını uyku durumuna dönüştürmeyi amaçlayan, berrak rüya görmeyi teşvik etmek için "ellerinize bakma" tekniğinin bir dönüşü var. Dreamer Joni, yazar Robert Wagoner'ın bilinçli rüya görmeyle ilgili kitabında öğrendiği bir teknikle çalışma konusundaki bu deneyimini benimle paylaştı:*Berrak rüya*. Bu kitapta sunulan pek çok ipucu arasında Joni için en çok işe yarayan, uyanık olduğundan emin olmak için gün içinde birkaç kez burnunu ağzı kapalı tutma alışkanlığını geliştirmekti. Bu işe yarar, çünkü nefesin kesilmesi beyni harekete geçirir ve ortaya çıkan panik, herkesin nefesin engellenmesine tüm insanların özdeşleşebileceği güçlü bir içgüdü olarak tepki vermesine neden olur. Fizik yasaları rüya görülen manzaraya uygulanmadığından bu özel fiziksel müdahaleyi kullanmak mantıklıdır. Joni

bu tekniği birkaç hafta kullandı ve yarattığı sonuçtan heyecan duydu.

> Rüyanın kısa versiyonu, yakın olduğum beş veya altı kişilik bir grupla birlikteydim ve ortada bir sehpa bulunan kanepelerde oturuyorduk. Rüya gördüğüme inandım, bu yüzden ağzımı kapalı tutarak burnumu tıkadım ve "nefes almaya" devam ettim. Gerçekten heyecanlandım ve herkese "Hey, hep birlikte bir rüyadayız!" dedim. ve bunu kanıtlamak için burunlarını tıkamalarını istedi. Birkaç kişi hâlâ nefes alabiliyordu ve benimle birlikte heyecanlanıyordu. Diğerleri nefes alamadılar ve bana deliymişim gibi baktılar.

Bu kitabı araştırırken ve insanların farklı bilinçli rüya görme deneyimlerini araştırırken, güçlü öğretmenlerle etkileşimi ve yüksek titreşime sahip bazı insanların enerjik fenomenler yaratabilme potansiyelini içeren bir tema ortaya çıktı. etraflarında toplananlarda. Sözümüz var*guru* Bu tür insanları çok yüksek bir seviyede faaliyet gösterenleri tanımlamak için kullanabilirsiniz, ancak bu tür bir ustalık, öğretmen olarak manevi bir yola yönelen birçok kişi tarafından somutlaştırılabilir. Böyle bir deneyim bana ellili yaşlarının başında olan ve yetişkinlik yaşamının çoğunu ruhsal keşiflerle geçirmiş bir adam olan Jim tarafından aktarıldı. Bilinçli rüya görmek kişisel bir hedefti ve kitaplar, videolar ve hatta binaural vuruşlarla yaptığı uzun yıllar süren araştırmalar hiçbir gerçek sonuç vermemişti.

Jim, üç yıllık bir eğitimin sonunda, Jim'in kişisel kutsal kâsesi olan bilinçli rüya görmeyi de içermesi gereken daha yüksek bir bilinçli farkındalık düzeyine inisiyasyonun gerçekleştiği bir Budist öğreti broşürü biliyordu. Hayat bizi sık sık ilginç yerlere götürdüğü için Jim, yaşadığı yerin yakınında, aynı zamanda büyük bir Amerikan üniversitesinde Budist rahip olan bir lama tarafından öğretilen bir kursa rastladı. Eşzamanlılıklar üst üste geldi ve Jim kendini, hepsi bilinçli rüya deneyimi yaşama arzusunu paylaşan yaklaşık otuz kişiden oluşan küçük bir toplulukta bu adamla çalışırken buldu.

Ancak bu kursta beklenmedik bir şey vardı; lama öğretisi, öğrencilerin öne çıkmayı ve lama'nın inisiyenin saçını kesmesine izin vermeyi de içeren bir ritüel yoluyla Budizm'e inisiye olmalarının memnuniyetle karşılanacağını duyurdu. Sınıfta hiç kimse bu sürece destek vermezken, hayalperestimiz bunu yaptı. Saçları kesildi ve artık resmi olarak Budist olduğu açıklandı.

Daha sonra yaşananlar ise büyüleyiciydi. Kurs sırasında öğrencilere her gece belirli dualaların söylendiği ve görselleştirmelerin ağırlıkta olduğu bir program öğretildi. Jim kurs boyunca bunları büyük bir dikkatle yapıyordu ama bu bakım ritüeli aracılığıyla inisiyasyonunu aldıktan sonra çok canlı bir rüya gördü; rüya halindeyken lamanın enerjik bir şekilde üzerinde çalıştığına dair şaşmaz ve berrak bir hisse sahipti. o. Ertesi sabah derse gittiğinde, gerçekten de öğretmen bir tür anonsla sınıfa geldi ve şöyle dedi: “Birkaçınız oradaydınız. Tek yapmanız gereken açılmak ve olmasına izin vermek. Bu, Jim'in gece deneyimini doğruladı ve ritüeller üzerinde çalışmaya devam etti ve uyanık yaşam ile rüya görme arasındaki bu güçlü kanamaya daha fazla bakış açısı kazandırabildi. Bu deneyim Jim için yolun ötesine geçmese de, süreç onun ruhsal yoluna kendini kaptırma konusunda süregelen kararlılığının derinleşmesine ve rüya halinin bu deneyimin büyük bir parçası olmasına izin vermesine yardımcı oldu.

Talep Üzerine Rüya Görmek

Bilinçli rüya görmenin bir yönü, bir rüyadan çıkıp belirli bir uyanıklık seviyesine geçme ve daha sonra isteğe bağlı olarak aynı rüyaya dönme yeteneğini içerir. Berrak rüya görmeyi geliştirme deneyiminin bir kısmı, gece boyunca uyanma anlarından geçerken sadece yatakta olma deneyimini nasıl değerlendirdiğinizle bağlantılıdır. Gündüz meditasyon uygulamanızın çok işe yarayacağı yer burasıdır. Uyanık yaşam meditasyonunda geliştirilen beceriler, rüya halinde bilinçli olma olasılığını artırmak için rüya görme arasındaki bu eşik alanlarda kullanılabilir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Uyanıkken trans durumuna geçmek için güçlü bir kasınız olduğunda, bilinçli bir şekilde rüyaya dönmek çok daha kolay hale gelir.

Bu kitap için yaptığım pek çok röportajda Elise, güçlü trans halleri yaratma yeteneği benimkine benzeyen bir hayalperestti. Enstrümanını hepimizden organik olarak akan enerjiye açmak için nefes ve tonlama tekniklerini kullanarak zihninin gözünde çalışma sürecini anlattı. Meditasyon, karakteristik olarak kaotik ve görünüşte rastgele olan beyin dalgalarını senkronize etme etkisine sahiptir. Zaman içinde özenle yapılan meditasyon uygulamasına sahip bir kişi, beynini bu iç disipline yanıt verecek şekilde eğitir. Beyin dalga modellerinde ortaya çıkan net değişiklik, beynin uykunun ilk birkaç aşamasında organik olarak yaptığı şeyle eşleşiyor.

Elise de hepimiz gibi gece yarısı uyanacak. Her ne kadar bu bölümde daha önce önerildiği gibi bu şekilde uyanmak için alarm kurmasa da, bu anlarda yaptığı şeyler, uyanmadan hemen önce gördüğü bir rüyaya geri dönmek de dahil olmak üzere birçok bilinçli rüya deneyimi yaşamasına olanak tanıdı. yukarı. Bu durumda uyandı ve zaman zaman o kadar aklı başındaydı ki, gerçekte hala uykuda ve rüya görürken uyanıkmış gibi hissetti. Kendi dışındaki kaynaklardan bilgi aldığını hissettiği bu yarı bilinçli, yarı berrak deneyimleri kaydettiği birçok günlük var. Aslında bu deneyimin hissi, hâlâ uykuda olsa bile uyanmaya o kadar benzer ki, yanında uyuyan köpeğine dokunmak için uzanma alışkanlığını geliştirmiştir. Eğer köpeğiyle gerçek temasa geçerse uyanık olduğunu bilir. Aksi takdirde yarı berrak deneyimin yönetimi ele almasına izin verir.

Bu deneyimle ilgili geçmişi sorulduğunda Elise, annesinin sunduğu bazı rehberlikler sayesinde bunun çocuklukta başladığını benimle paylaştı. Elise çocukluğunda sık sık kabuslar görürdü. Bu korkunç rüyaları annesiyle paylaştı ve o da beş yaşındaki bu kıza bazı rehberlik teklif etti; benim deneyimlerime göre, bir ebeveynin bu tür rüya görme deneyimlerini bir çocuğuna söylemesi nadir görülen bir durumdur. Çoğu ebeveyn içgüdüsel olarak korkmuş bir çocuğu "Bu sadece bir rüya" gibi şeyler söyleyerek deneyimi en aza indirerek rahatlatmaya çalışır. Bu, çocuğun yaşadığı güçlü ve çok gerçek deneyimi boşa çıkarır.

dahili olarak. Bir ebeveynin böyle bir deneyimi göz ardı etmesi kafa karıştırıcıdır ve çocuk ile kendi iç dünyası arasında bir kopukluk yaratır. Elise'in annesi sevgiyle Elise'e herhangi bir rüyada arkasını dönüp onu kovalayan kişiye veya her ne ise ona bakmasını ve bunu yaparak ortadan kaybolacaklarını önerdi. Elise o sırada sadece dört ya da beş yaşındaydı, ancak bilgi onu aldı ve bu, Elise'in ruhsal uyanış yolculuğunda da belirgin bir şekilde öne çıkan rüya görme deneyimleriyle ömür boyu sürecek bir ilişkinin başlangıcıydı.

Lüsid rüya görmeye dair son örneğim, bu kitabın diğer bölümlerinde de mümkün olmayan pek çok farklı mistik deneyim türünü birleştiren bir hikayedir. Aynı zamanda Elise ve annesinin iyi tavsiyelerinden öğrendiklerimizi de yansıtıyor. Eli adında, rüya deneyimleri bu kitabın birçok bölümünde yer alan bir beyefendi var ve Elise'in mistik rüyalarla ilgili engin deneyimini incelemek ve neler paylaşabileceğimi görmek için Eli ile ilk kez oturduğumda Elise'in hikayesi aklımda tazeydi. bu sayfalar. Bu yazının yazıldığı sırada Eli, yetmişli yaşlarında, benim gibi üç yaşından itibaren güçlü ve canlı rüyalar görmeye başlayan bir adamdı. Eli'nin genç bir çocukken rüya görmeyle olan organik ilişkisi nedeniyle, yetişkinliğe girdiğinde manevi olan her şeye oldukça kapsamlı bir dalış yapmaya başladı. Sizinle paylaşmak üzere olduğum şey yalnızca bilinçli rüya görmeyi değil, aynı zamanda geçmiş yaşamlarla bağlantıları ve her şeyin derinden bağlantılı olduğu derin yolu da içeriyor.

Eli, yetişkin yaşamının başlarında, bilinçli rüyaları teşvik etmek için tasarlanmış meditasyon sürecini içeren uygulamalara sahip manevi bir topluluğa bağlandığını buldu. Öğrendiği teknik, art arda en az üç gece yatakta yatmayı içeriyordu. Uygulayıcılar, dindar bir dinginlik duruşuyla, elleri nazikçe uyluklarının üzerinde durarak, bedenlerini merkezlemeleri ve sırtüstü yatmaları konusunda teşvik edildi. Oluşturmakla görevlendirildikleri bu ruh-beden bağlantısını en üst düzeye çıkarmak için uzanmaları önerilen bir yön bile vardı. Sonra uyku uyanırken tekrar tekrar söylenecek bir mantra eklendi: "Bu gece bilinçli, uyanık ve rüyamda farkında olacağım." Bu uygulama bu kadar basitti ve bu tür uygulamaların çoğu gibi, sihir de disiplin ve tekrardaydı.

Eli'nin bu deneyimi yirmili yaşlarının başında gerçekleşti, ancak yaşadığı güçlü bilinçli rüya, henüz üç yaşındayken başlayan, tekrar eden bir rüyayı içeriyordu. Eli, bu genç yaştan itibaren birkaç ayda bir, Nazi üniforması giyen bir adamın onu evinde bıçakla kovaladığı bir kabus görüyordu. Eli, üç yaşındaki halinin böyle bir üniformanın özellikle Nazi partisinden bir kişiye ait olduğunu muhtemelen tanıyamayacağını anladı; ancak yaşlandıkça ve dünya hakkında daha fazla şey öğrendikçe, bu yinelenen rüyanın kendisi için daha açık hale geldiğini anladı. avatar bir Alman askeriydi.

Eli yirmili yaşlarının ortasında bu dersi aldığında, bu özel rüyayı onlarca kez görmüştü. Rüyası aslında aynıydı, ancak ailesi farklı bir eve taşınırsa kendini bulduğu ev değişecekti. Bu manevi topluluğun bir parçası olarak bu teknik üzerinde çalıştığı zaman diliminde bu kovalamaca rüyasının geri dönmesi şaşırtıcı değildi.

Rüya her zamanki gibi adamın Eli'yi kovalamasıyla başladı. Rüyanın bu özel versiyonundaki ev, Eli'nin çocukluğunun yaklaşık dokuz yılı boyunca yaşadığı evdi. Rüya içeriğinin bir kısmı oynandıktan sonra Eli rüyada gerçekten de aklı başında hale geldi. Rüya halinde "uyandı", çok derin bir nefes aldı, saldırganla yüzleşmek için arkasını döndü ve ağzından şu soru çıktı: "Neden beni kovalıyorsun?"

Nazi cevap verdi: "Burada kapalı bir kapı var ve oraya girmeye çalışıyorum ama giremiyorum. Bana yardım edebilir misin?" Eli'nin gördüğü şey aslında bir kapı çerçevesiydi ama orada gerçek bir kapı yokmuş gibi görünüyordu. Daha yakından incelendiğinde kapının kenarlarının orada olduğunu ancak sıvanmış gibi göründüğünü gördü. Rüya Nazi, sıvayı kazımaya çalışmış ancak kapıyı sıvalı konilerinden kurtarmayı başaramamıştı.

Nazi daha sonra Eli'ye bıçağı verdi ve o bıçağı tüm sıvayı kazımak için kullandı. Çabaları sayesinde kapı açıldı. Kapı, yaklaşık sekiz fite sekiz fitlik, çok koyu yeşil boyalı küçük, kare bir odaya açılıyordu. En sağ köşede, zemin seviyesinin hemen üzerinde küçük, yükseltilmiş bir platform oluşturan küçük bir kare beton vardı. Bu rafta tünemiş biraz

Fışkıran su havuzu, bir çeşme gibi su fışkırtıyor ama insan yapımı bir yapıdan daha organik. Odanın sol tarafında duvarda bir raf vardı ve o rafın üzerinde de bir kafatası duruyordu. Eli bir süre olay yerini değerlendirdikten sonra arkasına dönüp Nazi üniformalı bu adama "Bakın burada ne var!" dedi. Ama adam gitmişti ve rüya sona ermişti.

Eli, yirmi yıl boyunca bu rüyayı düzenli olarak gördükten sonra, berraklık duvarını aştığında, bir daha asla rüya görmedi. Bu çok ilginç, sanki tekrar eden rüya bir şekilde Eli'nin ruhunun onu rüya halinde yüzleşmeye zorladığı bir çelişkinin sinyalini veriyormuş gibi. Pek çok çatışma anı gibi bu da arzu edilen ihtiyaç karşılandığında sona eriyordu. Sanki ruhu bu bağlantıyı görmeye ihtiyaç duyuyordu ve önemli bilgiler anlaşılıp bütünleştirildiğinde bu ihtiyaç ortadan kalkıyordu.

Eli'nin son Nazi rüyasını gördüğü sırada kurduğu bazı kişisel çağrışımlar vardı. Bunlardan biri, rüyasındaki odanın tuhaf koyu yeşil rengiydi; New York, Long Island'da büyüdüğü evlerden birinin bodrumunun rengiyle eşleşiyordu. Eli'nin kurduğu çok daha canlı bir başka bağlantı da, Sina Dağı'ndaki bir manastırı ziyaret ettiği İsrail'e yaptığı bir geziden kalan, raftaki kafatasıydı. Bu çok eski manastırı gezerken Eli, orada yaşamış tüm keşişlerin kemikleriyle dolu büyük bir odayı ziyaret etmişti. Tuhaf bir şekilde kemikler yığınlara bölünmüştü. Büyük kemikler bir araya toplanmış, daha küçük kemikler için başka bir yer ayrılmıştı ve kafataslarının atıldığı üçüncü bir yığın daha vardı. Bununla birlikte, eğer bir keşiş hayatta özellikle yüksek bir statüye sahipse, örneğin başrahip statüsüne ulaşmışsa ya da başka bir şekilde ünlü ya da dikkate değer biriyse, kafatası bunun yerine bu odadaki bir rafa yerleştirilirdi.

Üçüncü bölüm

Paylaşılan Rüya Görmek

İki kişinin aynı anda aynı rüyayı gördüğü ortak rüyalar deneyimi, kulağa bir filmden fırlamış gibi gelebilir. Ancak bu olabilir ve olur. Elbette, ortak rüya görmenin bildiğimizden çok daha yaygın olması mümkündür, çünkü insanlar rüyalarını gördükleri şey hakkında kendi dünyalarındaki başkalarıyla alışkanlıkla konuşmadıkça, rüya alanını onlarla paylaşıp paylaşmadıklarını nasıl bilebilirler? Rüyalarını başkalarıyla paylaşan binlerce insanla konuştum ve hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, rüya deneyimlerini paylaşan insanların uyanık yaşamlarında da birbirleriyle yakın kişisel ilişkileri olduğunu gördüm.

Paylaşılan rüya görme potansiyelini teşvik eden yakın bağlantıların bariz durumunun ötesinde, paylaşılan yüksek riskli yaşam olayları da bu olasılığı artırabilir. Örneğin hamile çiftlerin rüya görme deneyimlerini paylaşmaları alışılmadık bir durum değildir. Belki de bunun nedeni, hamileliğin artan kimyasal yoğunluğunun anne ve baba adayı arasındaki paylaşılan deneyimlerin gücüyle birleşmesi ve hala bir sır olarak kalmasıdır. Ve elbette, bu senaryo böyle bir olgunun gerçekleştiğini keşfetme olasılığını bile artırıyor çünkü ilgili tarafların rüya deneyimlerinin mahremiyetini konuşma sırasında birbirleriyle paylaşma olasılıkları daha yüksek. Çoğunlukla ortak rüya görmeye ilişkin aynı türden kanıtları ortaya çıkaran bir başka yaygın senaryo, birisinin yaşamında geçiş yapması ve ölüme geçmesidir.

Doğuştan sezgileri gelişmiş olan insanlar var, dolayısıyla bu tür bireylerin bu deneyimlere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olması beklenebilir. Eli ile önceki bölümde bilinçli rüya görmeyle tanışmıştık ve onun ruhsal yoluna ilk adım attığı onlarca yıl öncesinden bazı ilginç deneyimler yaşamıştı. 1980'lerde aynı zamanda bir öğretmen olarak rolünü de keşfediyordu ve kişisel rüya görme deneyiminin çok genç yaşlardan beri çok canlı olduğu göz önüne alındığında, rüyalar ve rüya görmek odak noktasının büyük bir parçası haline geldi. O ve bir meslektaşı bir deney yapmaya karar verdiler. Bir yıl süren bir proje için iki grup hayalperest oluşturdular. İki grup bir bakıma bir çalışma grubu ve bir kontrol grubu gibiydi; beklenti bu grupların farklı performans sergileyeceği yönündeydi, çünkü bir grup zaten var olan bir toplulukta birbirini tanıyan deneyimli hayalperestlerden oluşuyordu ve diğeri sadece yabancı değil, aynı zamanda bu tür hayallerle ilgili çalışmalara acemi olan bir grup insandı.

Yabancılardan oluşan grupta görev, rüyalarında Özgürlük Anıtı'nın başında buluşmaktı; bu, tamamı New York City'de yaşayan bu grubun, paylaşmayı başarırlarsa kolayca tanıyabilecekleri basit ve tutarlı bir görüntüydü. birbirleriyle rüya gibi bir yer. Daha deneyimli grup, konumun aydan aya değişebileceği bu deneye biraz daha karmaşık bir yaklaşımla yaklaştı. Her iki grupla da deneylerini her ay Yeni Ay'a göre zamanladılar. Eli bana şunları söyledi: "Her iki grubun da [rüyalarında] bu kadar sık buluşması şaşırtıcıydı; her zaman belirlenen yerlerde değil, bazen de başka bir yerde. Yabancıların çoğunun kendilerini bir at çiftliğinde bulduğu bir ayı hatırlıyorum, bu daha önce hiç konuşmadığımız bir konuydu. Ama çoğu zaman Özgürlük Anıtı'nın başında birbirlerini buluyorlardı."

Bu yıl boyunca tecrübeli uygulayıcılardan daha fazla başarı elde edenlerin acemi yabancılardan oluşan bir grup olması bana ilginç geliyor. Acemiler birbirlerini rüyalarında gördüler ve şahsen hiç tanışmamış olmalarına rağmen diğer insanları fiziksel olarak inanılmaz bir doğrulukla tanımlayabildiler. Eli'nin deneyinin, rüya durumunun keşfedilmemiş sezgisel gücüne ve bu tür şeylerin geliştirilip genişletilebileceği gerçeğine değindiğini düşünüyorum.

sezgiyi arttırmak ve rüya hali aracılığıyla tüm insanlarla daha büyük bir kolektif bağlantı hissine sahip olmak. Bu gelişmiş bir deneyim olmasına rağmen, ortak rüya görmenin, aramayan insanlar için bile gerçekleşebileceğine ve gerçekleşebileceğine dair birçok kanıt buldum.

Aile Üyeleri Hayallerini Paylaşıyor

Aile üyeleri, ortak rüya görme deneyimlerini kolayca bulmak için gereken hem yakınlığa hem de yakınlığa sahiptirler ve bir aile üyesinin ölümü gibi yüksek riskli bir an gibi hiçbir şey, olağandışı enerjik koşulların üçüncü bileşenini sağlar. ilginç bir şeyi karıştır. Aşağıdakileri benimle paylaşan hayalperest Kate'den bir hikaye duydum:

> Annemizin vefatından sonraki gece o ve ben aynı rüyayı gördüğümüzde ben on dört yaşındaydım ve kız kardeşim de on üç yaşındaydı. Rüyamda annem yatak odamızın kapısının arkasında saklanıyordu. Onu görebilmek için tamamen dışarı çıkması için seslendim ama dışarı çıkmayı reddetti. Sonra onu biraz daha rahatsız etmeye başladım ama yüzünün ve vücudunun sadece yarısını gösteriyordu, geri kalanı kapının arkasında saklıydı. Yüzü çok ciddiydi, üzgündü ve gölgelenmişti, bu yüzden biraz korkmaya başladım. Sonra uyandım. Kahvaltıda bunu kendime sakladım ama kız kardeşim annemle bir rüya gördüğünü söyledi ve ben de ona "Ben de!" dedim. Ona benimkini söylediğimde çok sessizleşti ve "Ben de aynı rüyayı gördüm" dedi.

Bu örneğin birden fazla versiyonunu duydum ve kısmen uyanık yaşamdaki yoğun bağlantıların bu tür ortak rüya deneyimine yol açabileceği inancından dolayı. Ek olarak, yakın zamanda vefat etmiş sevdiklerinizin ziyareti fikri hayatta kalan aile üyelerinin hoşuna giden bir şeyse, bu tür psişik ve duyu dışı deneyimleri ateşleyen mekanizmanın pekala rüya görmenin gizemi olabileceği mantıklıdır. Ölümün kendisi çok boyutlu bir deneyimdir, rüyalar da öyle. Bu şekilde bir

Yakın zamanda ölen bir anne ile iki kızı arasındaki enerjik bağın aynı anda aynı rüyada görülmesi anlamlıdır.

Kırklı yaşlarının başındaki bir hayalperest olan Lori PK, kızının annesinin (Lori PK) öldüğünü gördüğü gün rüyasında annesinin öldüğünü görmüştü.

> Rüyamda annemle birlikteydim, dışarıdaydık ve büyük, devasa bir otel, alışveriş merkezi gibi görünen bu alana girmeye karar verdik; tam olarak emin olamadım ama toplu bir dinlenme yeri gibi. ve alışveriş yapın. İçeri girerken, annem merdivenleri kullanmak yerine karar verdi, söylemesi zor, bu yüzden merdivenleri gördüğünü sandı ama aslında burası uçurum gibi büyük bir boşluktu. Merdivenlerin tam orada olduğunu sanıyordu ve o bölgeden gitti ve düştü ve yere çarptığında boynunun kırıldığını duyabiliyordum. Diğer tarafta da insanlar vardı, ben de insanların travma yaratan tepkilerine bakıyordum ve annemin bu büyük boşluktan düşerken çıkardığı sesi duyabiliyordum. Ve ona bakmaya cesaret edemiyordum. Ama biraz sonra uzandım, nerede olduğunu görmek için boynuma uzandım ve onu fiziksel olarak göremedim. Yani şu anda biraz korkmuştum ve kafam karışmıştı. Gerçekten öldü mü? İyi miydi?

Bu, Lori PK'nin az önce gördüğü rüya nedeniyle oldukça sarsılmış halde uyandığı an. Yatakta yatıp gördüğü rüyanın kendisi için ne anlama geldiğini düşünürken, o sırada aynı odayı paylaştığı 11 yaşındaki kızı uyandı. Gözlerini açtıktan sonra annesine söylediği ilk şey şu oldu: "Anne, ben bir rüya gördüm ve sen rüyamda öldün." Söylemeye gerek yok, bu rüyayı gören kişinin ilgisini çekti, bu yüzden anne kızından rüyasını onunla paylaşmasını, hatta not almasını istedi. Lori PK'nin kızının rüyası hakkında anlattığı şey buydu.

> Rüyasında o (Lori PK'nin kızı), en yakın arkadaşının yaşadığı komşumun evinden dönüyordu. Ön kapıyı açıp eve giriyor ve normalde oturduğum ve bilgisayarımın başında oturduğum ofisime giriyor. Ben buna stüdyom diyorum. O açar

> Stüdyomun kapısını açtığımda benim masamda oturan versiyonumu görüyor ama bunun gerçek bir insan olmadığını, gerçek annesi olmadığını hemen anlıyor. Başka birisi, tıpkı sanal bir görüntü gibi ve ona şöyle diyor: "Annen az önce kedi tarafından öldürüldü." Bakıyor ve yerde bir kan birikintisi gördüğü için öldürüldüğümü anlıyor. Cesedimi görmedi ama öldürüldüğümü biliyordu.

Lori PK rüya çalışmasına yabancı olmadığından kızıyla bu deneyimi "sadece bir rüya" olarak değerlendirmeyecek bir şekilde etkileşime girebildi. Kızının rüyayı paylaşmasının ardından Lori PK not aldı ve kızından, kafası karışmış olmak ve "tuhaf olmak" gibi duygularını paylaşmasını istedi. Hem anne hem de kız bu etkileşimden Lori PK'nin açıkça belirttiği şekillerde yararlandı. Kızının görünmeyen alemlerde neler olabileceğini takdir etme konusunda nasıl büyüdüğünü görmek onun için ilginç olacak.

Size sunacağım bir sonraki örnek, bu kitap için yaptığım araştırmada karşılaştığım, aynı zamanda bir ziyaret rüyasıyla da bağlantılı olan ortak bir rüya deneyimine ilişkin bir hikaye. Bunu burada sunmaya karar verdim çünkü bu deneyimin güzelliği, annenin yaşadığı deneyim basit ama güçlü bir ziyaret rüyasıyla ilgili olmasına rağmen, anne ve oğul arasında ortak bir rüya deneyiminin olması gerçeğinde en belirgindir. annesinin vefat ettiği ilk gece.

Bir ziyaret rüyasının görsellik yerine işitsel olguları öne çıkarması mümkündür. Mary Lynn, güçlü bir anaerkil yapıya sahip, çok büyük ve çok yakın bir Katolik aileden geliyor. Bu tür dinamiklerde çoğu zaman olduğu gibi anne, bu büyük klanın güçlü merkezi merkeziydi. Mary Lynn'in annesi aniden kalp krizinden öldü ve tüm aileyi beklenmedik bir acı krizine sürükledi. Mary Lynn öldükten sonraki ilk gece şu ısrarlı düşünceyle uykuya daldı: "Ailemiz annem olmadan nasıl hayatta kalacak?" O gecenin ilerleyen saatlerindeki rüyalarında Mary Lynn, yanıt olarak annesinin sesini duyma deneyimini çok net bir şekilde yaşadı. Şunu duydu: “Endişelenme. Her şey yoluna girecek."

Bu tür ziyaret hayalleri Mary Lynn'e yabancı değildi. Daha önce vefat eden akrabaları tarafından ziyaret edildiğini bildirdi. Ve bu rüyalar her zaman işitsel nitelikteydi, bu yüzden Mary Lynn ertesi sabah uyandığında yaşadığı deneyime güveniyordu. Güne mutfakta kahvaltı yaparak başlarken, o zamanlar 13 yaşında olan oğlu mutfağa girdi ve şöyle dedi: “Anne, büyükannem dün gece yanıma geldi. 'Endişelenme' dedi. Her şey yoluna girecek.' ” Benzer sözler değildi; tamamen aynı kelimelerdi.

Bu, Mary Lynn için derin bir andı, çünkü ne kadar mantıksız gelse de, annesinin ruhunun orada olduğu ve rüya halinde kendisini aileye ifade ettiği onun için inkar edilemezdi. Bunun bize gerçeklik dediğimiz şeyin istikrarsızlığı hakkında söylediklerine dair her şeyi seviyorum. Her nasılsa bu küçük hikaye, gerçek hayatın ve rüya dünyasının ne olduğuna dair anlayışımızı mükemmel bir şekilde gösteriyor. Üç boyutlu formun dünyasının gerçek olduğuna ve uyku sırasında temas kurduğumuz dünyanın fantastik bir gerçeklik olmadığına güveniyoruz. Bu hikayeden, bilincin daha gerçek deneyiminin uyanık yaşamda değil, rüyalarda olup bitenlerde olduğu sonucunu çıkarmak mümkündür.

Konuştuğum başka bir anne ve kız, bir miktar geçişin olduğu ortak bir rüya deneyimi yaşadı. Anne rüyanın ilk kısmını gördü ama aynı akşam aynı anlatının tamamlandığını kızı yaşadı. Bu, kızımız yirmili yaşlarının ortasındayken, hayalperestimiz Joni ellili yaşlarının ortasındayken ve yetişkin kızımız evde yaşarken gerçekleşti. Bu konuşmaların çoğu mutfakta geçtiğinden, o sabah Joanie, kızına gördüğü bir rüyayı alışılmadık bir rüya paylaşımıyla anlatma dürtüsüne kapıldı; bu, o evde standart konuşma değildi.

Joanie bana, "Bu rüyayı ona neden anlattığımı bile bilmiyorum," dedi, "çünkü görünüşte önemsizdi ama ben dedim ki, 'Hey, dün gece rüyalarımdan birindeydin. Mutfaktaydık ve krep yapmaya karar verdik.' Onun hayali krep yapma, yumurtaları kırma, hamuru ölçme ve hamuru karıştırma sürecinin başlangıcıydı. Joni'nin kızı, rüyasında gördüğü rüyayı annesine anlatırken şaşkına döndü

önceki gece: "Dün gece rüyamda bir kase krep hamuruyla mutfakta olduğumuzu gördüm, tavayı ısıttık, krepleri yaptık, oturduk ve onları yedik." Bu ortak rüya, ilk perdede annenin yemeği hazırlamaya başladığı ve ikinci perdede krep yapma ve yeme rolünü kızının üstlendiği iki perdelik bir geçiş gibiydi.

Açıkçası, evlilik ve/veya aile bağı, ortak rüya görmenin bir potansiyel olduğuna dair iyi bir gösterge olabilir. Yıllar boyunca yoğun bir şekilde birlikte çalıştığım ellili yaşlarındaki bir kadın olan Ellie'nin, bu paylaşılan rüyalar kategorisine giren birkaç rüya deneyimi de dahil olmak üzere zengin bir rüya görme deneyimi geçmişi vardır. Anlattığı ilk ortak rüyası otuzlu yaşlarının başında, kocasıyla ilk evlendiğinde ve Paris'te yaşarken yaşandı. Bu onun manevi hassasiyetleri açısından zengin bir andı, çünkü Paris'le, bu şehirle geçmiş yaşam bağlantıları varmış gibi derin, enerjik bağlantılar hissetti ve bu, hayatındaki manevi yolunun ciddi olarak başladığı dönemdi. Kocası rüyalarını onunla hiç paylaşmadığından, bir sabah gördüğü bir rüyanın büyüsüne kapılmış bir şekilde uyanması ve bunu paylaşma ihtiyacı duyması onun karakterine yakışmayan bir durumdu.

Rüyasından rahatsız oldu ve yatakta yan yana yatarken karısına bunu anlatırken bile başını tuttu ve gözlerini kapalı tuttu. “Bu zindanda köle olduğumu hayal ettim. Ben Afrikalı bir adamdım ve zincirlere vurulmuş bir köleydim ve bu gerçekten korkunçtu” dedi derin bir heyecanla.

Ellie hayrete düşmüştü, çünkü bu paylaşım sadece kocasının karakterine aykırı değildi, aynı zamanda aynı gece şok edici derecede benzer bir rüya görmüş ve ona şöyle demişti: “Buna inanamıyorum! Ben de çok benzer bir rüya gördüm. Bir zindandaydım ve zincirlenmiştim.”

Ellie'nin rüyası çok canlıydı ve kendisini izlediği filmlerdeki Catherine Zeta-Jones tipine benzetiyordu. Rüyasında o, ateşli, seksi köle kadındı, bu sırada Afrikalı bir adam olan başka bir köle içeri girip zincirleri söküp onu kurtardı. Rüyada birlikte yola çıktıklarında Ellie, bir tür yasa dışı ilişki yaşadıkları için cezalandırıldıklarını bildiğini bildirdi. Bunun hayatında manevi hassasiyetlerinin açıldığı bir dönem olduğu göz önüne alındığında, hissettiğini kocasıyla paylaşma riskini bile göze aldı.

sanki bir geçmiş yaşam deneyiminden yararlanıyormuş ve kocası da bu deneyimi rüya hali aracılığıyla onunla paylaşıyormuş gibi. Tabii ki bunu göz ardı edilmesi gereken bir tesadüf olarak görmezden geldi. Ellie daha iyisini biliyordu ve o zamandan beri hayatı ona buna benzer pek çok rüya deneyimi yaşattı.

Ellie'nin hayatında ikinci kez paylaşılan bir rüya yedi yıl sonra yaşandı. O zamana kadar Ellie ve kocası, Ellie'nin sezgisel ve empatik olarak tanımladığı bir kız olan ilk çocuklarını kucaklarına almışlardı. Bir sabah uyandılar ve kızı dört yaşındaki tatlılığıyla şöyle dedi: "Ah anne, çok güzel bir rüya gördüm, birlikte bir tarlada çiçek topluyorduk." Bu, pek çok kişinin bu genç kız tarafından anlatılan rüyalarından sadece biri olabilirdi, sadece Ellie aynı gece güzel bir çiçek tarlasında kızıyla birlikte çiçek topladığıyla ilgili canlı bir rüya görmüştü.

Ellie'nin üçüncü ortak rüya görme deneyimi o kadar da tatlı değildi ve oldukça rahatsız edici bir yaşam olayı da eşlik ediyordu. 2016 yılında silahlı bir tetikçi Orlando, Florida'daki Pulse gece kulübüne girdi ve korkunç bir saldırıda çok sayıda kişiyi vurarak öldürdü. O zamana kadar Ellie, sezgisini ve keşfetmesi için kendisine bahşedilen enerjik hediyeleri tamamen geliştirmişti; dolayısıyla bu ortak rüya deneyimi, aynı zamanda, hayalperestin dünya olaylarıyla rüya alanı aracılığıyla bağlandığı bir önbiliş rüyası örneğidir. Ellie'nin rüyasında, daha sonra Pulse katliamından sağ kalanların anlattıkları gibi, etrafta dolaşan silahlı bir terörist Ellie'yi, arkadaşlarını ve ailesini vurmaya çalışıyordu. Rüya o kadar rahatsız ediciydi ki onu uyandırdı ve hemen yataktan kalktı ve sadece filmlerde olacağını düşündüğünüz o şeyi yapmak için banyoya gitti, ta ki siz de yüzünüze soğuk su çarparak kendinizi ısırmaya başlayıncaya kadar. tedirgin bir durumdan.

Bir süre sonra Ellie'nin kocası uyandığında, bir kez daha rüyaların değeri hakkındaki her zamanki sınırlı anlayışıyla tutarlı bir şekilde rüyasını anlattı. “En kötü rüyayı gördüm. Sanki bir silahlı saldırı varmış gibi" dedi. Çok fazla ayrıntı sunmasa da her ikisinin de rüyalarının özü aynıydı. Şimdiye kadar Ellie, yakın akrabaları ve onların başına gelebilecek olaylarla ilgili pek çok önsezi rüyası görmüştü. Ancak o gün haberleri açana kadar hemen anladı ki

hem kendisi hem de kocası, Amerika Birleşik Devletleri'nin diğer tarafında üç bin mil uzakta bir gecede meydana gelen olaylardan yararlanıyordu. O zamanlar Ellie, aynı zamanda eşcinsel olan bir manevi girişim koçuyla çalışıyordu. O günün ilerleyen saatlerinde onunla iletişime geçtiğinde, onun da önceki gece rüyasında çok kalabalık bir mekanda kafesin içinde olduğunu görmüş olmasına pek şaşırmamıştı. Rüyasında kendisini kafesten kurtarmak için birçok girişimde bulunmuş ancak başaramamış ve bir süre sonra art arda patlayan silah sesleri duymaya başlamıştır.

Arkadaşlar Arasında Paylaşılan Hayaller

Cathy, enerjik bir şekilde çok bağlı hissettiği bir arkadaşıyla nasıl ortak bir rüya görmeye çalıştığını benimle paylaşan bir hayalperest. Aslında uyanık yaşamdaki bağlantılarının rüya alanında buluşmalarına yardımcı olup olmayacağını görmek, ikisinin fikriydi. Niyet belirlenmişti ve bu, sonunda onları uyanık yaşamlarına bağlayan bir şeyi içeriyordu. Arkadaşı, okyanusa yakınlığın bir yaşam tarzını yansıttığı bir kıyı kasabasındandı. Cathy, yazdığı ve o bölgede geçen bir kitap için araştırma yapıyordu, dolayısıyla deniz tarağı kazmanın yeri ve etkinliği, ortak bir niyet olarak anlamlıydı.

Cathy ve arkadaşı gerçekten de o gece rüyalarında buluştular. Amaçladıkları gibi deniz tarağı kazma yoktu. Rüya onları birlikte bir kanepede oturuyordu. Cathy benimle bu deneyimin, her ikisini de içeren gerçek, çok boyutlu bir deneyim olmak yerine, telkin gücünden kaynaklanmadığından tam olarak emin olmadığını paylaştı. Benim de katıldığım daha derin bir duygu, iki ruhun aslında rüyalarda buluştuğu ve bunun gerçekleşen ve geliştirilebilecek bir şey olduğuydu.

Lori (bu bölümün başındaki Lori PK ile aynı isim ama farklı kişi), ortak bir rüya deneyimi yaşadığı yakın bir arkadaşı olan ellili yaşlarında bir kadındır. Lori profesyonel bir medyumdur, dolayısıyla doğal olarak enerji olgularına yabancı olmayan biridir;

Rüyayı paylaştığı için rüya durumu aracılığıyla hiç böyle bir deneyim yaşamamıştı. Her ne kadar kendisini düzenli olarak hatırladığı rüyalar gören biri olarak tanımlasa da, rüyalarının çoğunda uğultu hissi var ve çoğu insanın tanımladığı olağan kaotik anlatıları içeriyor. Rüya halindeyken yalnızca çok ara sıra bilincinin açık olduğunu bildiriyor ve standart rüya görme tarzı olarak tanıdığı tipik rüya manzaralarının dışında kalan gece deneyimleri nadiren yaşıyor.

Ancak bir gece Lori şöyle tanımladığı bir rüya deneyimi yaşadı:

> Hayatımda gittiğim gerçek bir yere girdim; mobilya, kıyafet veya buna benzer şeylerin bulunduğu ikinci el bir mağaza gibi. İçeri girdim ve bir şey satmıştım ya da tezgahla işim vardı, bu yüzden tezgaha doğru yürüdüm. Mobilya bölümüne baktım ve kadına benzeyen bir kişi vardı ama emin değildim. Uzun siyah saçları ve bu yüzü çok güzeldi. Ve bunu söylediğimde daha çok bir hava vardı; bu kişi bir manken değildi ama gerçek güzelliğe dair güçlü bir duyguya sahiptim. Bana dönüp baktılar ve kalbim şişti ve şöyle düşündüm, “Aman Tanrım, bu benim kişiliğim! Ne oluyor?"
>
> Ama bu görevi halletmem gerekiyordu. Tezgaha gittim ve bakmaya devam ettim ve bu kişinin ve benim adil olduğumuza hiç şüphe yoktu, bu kadar uzun sürdü ve sadece, "İşte buradasın ve vay, görmek için sabırsızlanıyorum" tüm bunlar neyle ilgili, ama bu aptal evrak işini yapmam gerekiyor. Ben de bunu yapıyordum ve beni başka bir odaya gönderdiler ve şöyle düşündüm: “Başka bir odaya giremem. Bu odada, onun yanında kalmam gerekiyor.” Başka bir kadın ona doğru yürüdü ve ilk başta "Ah tabii ki bir partneri var" diye düşündüm. Ama hayır, ben olduğum konusunda çok açıktım. Ben onun insanıydım ve o da benimdi. Yanımdan geçip uzaklaşırken bana baktı ve ben de onun gitmesine izin vermemeyi düşünerek "Hayır, hayır, hayır" dedim ve sonra uyandım.

Ertesi gün Lori, aslında eski kız arkadaşı olan bir arkadaşından bir telefon aldı. Romantik ilişkileri sona erdikten yıllar sonra bile yakın arkadaş olarak kalmışlardı. Lori, arkadaşının rüya görme deneyimini oldukça sıradan ve hiç de mistik olmayan bir deneyim olarak tanımlıyor. Aslına bakılırsa, arkadaşının rüyalarının çoğu, gün içinde olup bitenlere çok benzeyen hikayelerle, uyanıklık hayatındaki olayları oldukça doğrudan yansıtıyor gibi görünüyor. Ancak bu sabah bir istisnaydı ve Lori, telefon görüşmesi sırasında arkadaşının rüyasını şöyle anlattığını anlatıyor:

> Seni bulduğuma dair çok tuhaf bir rüya gördüm ama onlar rüyamdaydı. Seni gördüm ama çok kötüydü çünkü bu partiye ya da odaları olan bir binaya girdim ve bir sürü insan vardı. Onu bu kanepede otururken gördüm. Uzun siyah saçları vardı ve şöyle düşündüm: “Bu o, bu Lori'nin insanı. Lori nerede? Onu bulmam lazım.” Oda oda dolaştım ve seni bulamadım ama binada olduğunu biliyordum ve sonra uyandım.

İşte o sırada yirmili yaşlarının ortasında olan hayalperest için çok güçlü bir deneyimin büyüleyici hikayesi. Bunu yıllar sonra benimle paylaştı ve deneyimin ayrıntılarının zaman geçtikçe bulanıklaştığını açıklayarak hikayeye başladı. Ancak o sabahın hissedilen hisleri, yaşamı boyunca güçlü bir gün olarak vücuduna yerleşmişti.

Hayalperestimiz, gerçekten eğlenceli bir rüyayı da içeren huzurlu bir gece uykusu geçirerek, güzel bir bahar sabahında kendini canlı ve mutlu hissederek uyandı. O rüyanın hoş duyguları sabahki ruh haline de yansıdı. İlk kahvesini içmek için mutfağa gittiğini, ancak oda arkadaşını orada, son derece duygusal bir durumda, kendi gece deneyiminden dolayı oldukça tedirgin bulduğunu anlattı. Oda arkadaşı, çok canlı ve rahatsız edici bir rüya gördüğünü ve bu rüyanın onu berbat bir duygusal duruma soktuğunu anlattı.

Oda arkadaşı, rüyasını gören kişiye, bütün gece Amerika Birleşik Devletleri'nin güneybatısındaki çöl olduğunu kesinlikle bildiği bir manzara boyunca koştuğu rüyasını anlattı. Bu dönem kesinlikle geçmişte kaldı; rüya görenin "kovboy zamanları" olarak tanımladığı dönem. Toprakta bulduğu deliklere ve karşılaştığı mağaralara saklanmak zorunda kaldı. Bu rüyada bir grup erkekten kaçtığına dair belirgin bir his vardı ve kendisini kirli ve darmadağınık olarak algılıyordu. Aynı zamanda bu rüyada kendisinin bir erkek olduğu, kendisinin olduğu ama aynı zamanda rüyaların gerçekleşebileceği şekilde başka biri olduğu hissine de sahipti. Kendini yalnız, yalnız ve tehlikede hissediyordu ve rüyanın dehşeti uyandıktan sonra da uzun süre onunla birlikte kaldı.

Hayalperestimiz aynı gece yaşadıklarını asla paylaşmadı. Rüyayı gören kişi tam olarak hatırlayamadığı nedenlerden ötürü, arkadaşının zorlu sabahını bir önceki gece gördüğü rüyayla bölmeyi başaramadığını veya isteksiz olduğunu hissetti. Belki de oda arkadaşının rüya deneyimi bu kadar korkunçken, rüyasının kendisini bu kadar iyi ve güçlü bir ruh halinde bıraktığı için kendini kötü hissetmişti. Rüyamızı gören kişinin rüyasında, ABD'nin batısındaki eski zamanlara geri dönüş olan bir ortamda bir grup erkeğe liderlik ediyordu. Rüya onun bir erkeği takip ettiğini ve açıkça liderlik ettiği insan avında kendini güçlü ve tamamen dürüst hissettiğini anlatıyordu. Bu rüyaların her ikisi de bana geçmiş yaşamlardan yararlanılıyormuş gibi geliyor ve yirmi yaşlarındaki bu iki oda arkadaşının bu yaşam oyununu daha önce, yalnızca geçmişte avcı ve av olarak oynamış olduklarını hayal etmek mümkün.

Paylaşılan Rüyalarda Ruh Eşleri ve İlişki Bağlantıları

Eğer bu terimi doğası gereği romantik bir ilişki için ayırmamız gerekmiyorsa, yaşamda "ruh eşi" bağlantısı olarak adlandırılabilecek bağlantılar vardır. Hayatta pek çok ruh eşimiz olabilir ve bunların hepsi bu tür bir yakınlığı içermeyebilir. Bu bölümde gördüğünüz gibi, bu tür arkadaşlıkların çoğu, fiziksel düzlemi aşan bağlantılara sahiptir.

Katrina ve arkadaşı Katie, lisede aynı İspanyolca sınıfında ergenlik çağında tanıştıklarından beri ortak hayallere sahipler. Dostlukları yirmi yıldır devam ediyor ama bu ikilinin ömür boyu arkadaş olarak kuruluşu aslında ortak bir hayal deneyimiyle başladı. Aslında bu kitap için röportajın yapıldığı sırada Katrina, yaklaşık altı ay önce annesini kanserden kaybetmişti ve söz konusu arkadaş, annesinin aynı kanser teşhisinin yeni konmuş olması deneyimini yaşıyordu. Bu iki arkadaş arasındaki bağın, lisede babalarıyla ilgili ortak bir rüyayla tanışmalarıyla başlamış olması benim için daha da ilginç hale geldi.

İkili, lisenin İspanyolca dersinde, o sınıfın öğretmeninin memleketi Ekvador'a geri döndüğü sırada tanıştı ve öğrencilerine onu yurt dışında ziyaret etme fırsatı sundu. Katrina ve Katie, okul yılı sonunda yalnızca sınıf arkadaşlarıyla tesadüfen tanışıyor olsalar da, bu yaz gezisinin planlanması ve yürütülmesi sayesinde arkadaş oldular. İlginçtir ki, tropik bölgelere girerken almaları gereken sıtma ilacının aynı zamanda rüya görme yoğunluğunu potansiyel olarak artıran bir yan etkisi de vardı. İkisinin de Ekvador'da uyandığı o ilk sabah, aydınlatıcıydı.

Paylaşılan rüyanın özü, bu rüya görenlerin her birinin kendilerini, her birinin babalarını düşünebilecek konumda olduğu benzer bir ortamda bulmasıydı; sadece rüyalarındaki babalar açıkça gerçek babaları değildi. Her bir hayalinin detaylarını paylaşırken, daha pek çok paylaşılan görüntü de ortaya çıktı. Her iki rüya da bir masada, belki de bir mutfakta ya da yemek odasında gerçekleşti. Her iki genç kadın da bu masanın üzerinde daha yakından incelendiğinde doğum belgeleri olduğu ortaya çıkan kağıtlar gördü. Her rüyada babanın adı formlarda yer almıyordu; aslında her rüyanın temel anlatısı bu ihmalin farkına varılmasıydı. Hatta rüya görenin rüyasında, rüya halinde kendi babasının esmer, karanlık ve fiziksel olarak Azorean Portekiz köklerini yansıtan içsel imgelerinin yerini onun şaşırtıcı derecede Kafkasyalı bir versiyonunun aldığını, en azından fiziksel olarak arkadaşının babasına benziyordu. Her iki rüyada da tek bir ortam ve anlatı vardı.

Bunları tipik rüyalardan ayırdılar ve rüyaların sağladığı bazı sezgisel mistik bağlantıları yansıtma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirttiler. Her iki genç kadın da bu ortak deneyimden etkilendi ve bu, ömür boyu sürecek bir bağı güçlendirdi.

Hayalperest Katarina ve arkadaşı Kate uyanık hayatlarında birbirlerini pek sık görmüyorlar ama tüm dostlukları, onları birbirine bağlayan rüyalarla güçlü bir şekilde işaretlenmiş. Aslında birbirlerinin ebeveynlerini hayal etmek yıllar boyunca bir tema olmuştur. Katarina'nın, Kate'in travmatik bir düşükten sonra hamile kaldığını hayal etmesi de dahil olmak üzere, Kate'in ebeveyn olma deneyimiyle bağlantıları vardı. Katarina rüyasında Kate'in tekrar hamile kalacağını ve bir kız çocuğu sahibi olacağını gördü. Bu rüyada Katarina, düşük yapan bebeğin ruhunun kendisine bağlandığına dair bir his olduğunu bildiriyor. Kısa bir süre sonra Kate gerçekten de tekrar hamile kaldı ve bebeği doğurdu ve tabii ki o bir kızdı.

Dreamer Marybeth'in, ben bu kitap için öykü toplamaya başlamadan yirmi yıl önce bir deneyimi vardı. Bu rüya deneyiminin hayatındaki çok önemli bir ilişki açısından ne kadar önemli olduğunu düşünmemiş olmasına rağmen bana ulaştı ve güçlü bir hikayeyi paylaştı. Artık ellili yaşlarında olan Marybeth, yirmi dört yaşındayken Tim adında bir adamla çalıştığını ve birkaç ay birlikte çalıştıktan sonra yakın, mesleki bir ilişki geliştirdiklerini anlatıyor. Tim daha büyüktü ve evliydi ve o sırada başka biriyle birlikteydi. Aralarında açıkça romantik bir bağ olmasa da ilişki güçlüydü. Ara sıra evliliğindeki zorluklardan bahsediyordu ama bunun ayrıntılarını paylaşmak onların gelişen dostluklarının bir parçası değildi.

Marybeth, tanıdığı insanları rüyada görmenin kendisi için sık sık yaşanan bir deneyim olduğunu söylese de, arkadaşlıkları gelişirken bu adamı hiç rüyasında görmemişti. Belirli bir noktada Tim, Marybeth'in bir tür manevi yolculuk olduğunu bildiği bir yolculuğa çıktı. O yokken, çok canlı bir rüya gördü ve bu rüya ona o sırada sanki onunla ilgili bir rüyaymış gibi değil, onunla enerjik bir deneyimmiş gibi geldi. Neredeyse içinde olduğunu bildiriyor

Bu kadar çok ışığın olduğu tarif edilemez bir alan, sanki güzel ama temelsiz bir alanda yüzüyormuş gibi hissetti.

> Yüzerken Tim'le tanışıyorum ve sanki rüyada bir tesadüfmüş gibi. "Ah, seni burada gördüğüme şaşırdım." dedim. Sanırım şimdi hatırlamadığım bir tür konuşma yapmıştık. Ama bu duyguydu; şimdi en çok hatırladığım şey bu yulaf ezmesi ve derin, derin, derin bağlantı hissi. Sanki şaşırmışım gibi. “Vay canına, bu kişiyi seviyorum. Seni seviyorum. Ah, ama ilgimi çekiyor muyum? Ooh belki ooh biraz korkutucudur.” Ama öyleydi, gerçekten çok güzel hissettiriyordu.

Tim gezisinden döndüğünde Marybeth ona rüyayı anlatmaktan heyecan duyuyordu çünkü rüya önemli hissettiriyordu ve aralarındaki bağ açısından anlamlı görünüyordu. Beklemediği şey onun tepkisiydi. "Ah, seninle ilgili bir rüya gördüm" dedi. Ama sonra ekledi: "Dikkatli ol." Bu şifreli yanıt, kısa süre sonra özel olarak gerçekleşen daha derin bir sohbete yol açtı. Tim, kendisi uzaktayken aynı rüyayı gördüğünü, aydınlık bir alanda olduğunu, yüzdüğünü ama onunla bağlantılı olduğunu ve yadsınamaz ve neredeyse karşı konulamaz bir sevgi duygusu yaşadığını anlattı.

Bu konuşma, Tim'in karısından ayrılmasına, Marybeth'in o sırada içinde bulunduğu ilişkiye son vermesine ve ikilinin tutkulu ama kısa süreli romantik bir bağ keşfetmesine yol açtı. Hayatlarındaki bu devrim niteliğindeki değişim, o zamanlar bu ortak hayal nedeniyle anlamlıydı. Sonunda Tim karısının yanına döndü ve Marybeth hayatına devam etti ve benim bu kitap üzerinde çalıştığımı görene ve hikâyesini benimle paylaşmak için bana ulaşana kadar bu özel anıyı tekrar ziyaret etmedi.

Samimi, romantik ilişkiler genellikle iki kişi arasında bu tür sezgisel bağlantıların var olmasına izin verir. Oldukça dikkate değer bir vakada, şu anda ellili yaşlarında bir kadın olan Ruth, hayatının erken dönemlerine ait önemli bir ilişkinin ilk kez bir rüyada ortaya çıktığını bildiriyor. Bu adamı, hayatta onunla tanışmadan kısa bir süre önce rüyasında görmüştü ve rüyasında adam ona, artık öyle olmayacaklarını açıkça söylemişti.

birlikte. Rüyanın içeriği itiraf etmek istediğinden daha uğursuz olsa da onunla birkaç yıl sürecek bir ilişkiye başladı.

Birlikte geçirdikleri süre boyunca, özellikle aynı yatakta uyuduklarında, birçok kez ortak rüyalar görüldü. Buna benzer pek çok deneyim olmasına rağmen Ruth'un hafızasında en net kalan şey, ilişkilerinin oldukça erken dönemlerinde yaşandı. Rüyasında bir arkadaşıyla buluşmak için yürüdüğünü ve canavarlar ve diğer korkutucu rüya manzarası tezahürleri de dahil olmak üzere her türden çılgın şeyin ortaya çıkmaya başladığını gördü. Gerçekten ona yardım etmeye gelen erkek arkadaşına seslendi. Birlikte ışıktan yapılmış canavarlarla savaştılar ve onları oldukça korkutucu bir dövüşte yendikten sonra arkadaşlarıyla buluşmaya gittiler.

Ertesi sabah Ruth'un erkek arkadaşı ona aynı gece gördüğü bir rüyayı anlattı. Ruth, rüyasının içeriğini açıklamadan, rüyasında başının belada olduğunu gördüğünü anlattı. Rüyasında onun çaresizce gidip kendisine yardım etmesi için seslendiğini duydu ve o da bunu yaptı. Bu tür ortak rüyalar, rüya görme deneyimlerinin değişmez bir özelliğiydi. Ayrılıkları bile uyanık yaşamlarında tezahür etmeden önce ilk olarak rüya dünyasında meydana geldi.

Paylaşılan Rüya Görmenin En İyi Hikayesi

Hiç Duydum

Bu bölümü bana aslında ortak rüya görme kavramını ilk etapta tanıtan iki arkadaşımın hikayesiyle bitireceğim. Rüyalarla çalıştığım bunca yıl boyunca hiçbir zaman ortak bir rüya görmemiştim, hatta Blaire ile tanışana kadar bu fenomenin adını bile duymamıştım. Blaire, üzerinde çalışırken bağlantı kurma zevkine sahip olduğum son derece manevi bir ruha sahip*Rüya Görme*, rüya tabiri üzerine ilk kitabım. Benim için bir nevi ilham perisi oldu ve onun sevgi dolu bakımı, ilk yayın anlaşmamın taslağını tamamlamak gibi zorlu görevle yüzleşmemde bana yardımcı oldu. Bu bağlantı devam etti ve birkaç yıl önce Blaire, Amanda'yı astroloji için bana getirdiğinde Blaire ve onun en yakın arkadaşı Amanda ile bir şans eseri tanışma şansım oldu.

okuma. O güzel öğleden sonra ikili, yakın zamanda deneyimledikleri ortak bir rüya deneyimini benimle paylaştı. İlginç rüya materyalleri arayışında olduğum için bu hikayeyi aldım ve o zamanlar üzerinde çalıştığım üçüncü kitaba koydum.*Llewellyn'in Küçük Rüyalar Kitabı*.

Blair ve Amanda'nın ömür boyu sürecek bir dostluğu var ama hikayeyi gerçekten anlatmak için Blair'in çocukluğuna gitmemiz gerekiyor. Aile hayatı tuhaf bir ikilik sağlıyordu. Bir yandan manevi ilkelerle çok erken tanıştı ve ergenlik döneminin çoğunu duanın ve tasdikin gücünü inceleyerek geçirdi ve kendi gerçekliğimizi onu nasıl algıladığımıza göre yarattığımız fikriyle tanıştı. Öte yandan oldukça kabus gibi bir düzeyde istismar ve ihmal yaşadı. Otuzlu yaşlarının başındayken, artık ruhsal duyarlılığına erişemediğini ve başına gelen her şey yüzünden gerçekten kurban zihniyetine düştüğünü fark etti. Tanrıya kızdığını, dünyaya kızdığını söylüyor.

Blair ve Amanda uzun bir hafta sonu geçirmek için ormandaki güzel bir kulübeye gittiler. İkisinin de dinlenmeye ihtiyacı vardı. Amanda'nın babası yeni ölmüştü ve Blair'inki de çok hastaydı. Blair, enerjiyi algılama konusunda her zaman bir yeteneğe sahip olduğunu ve bu kulübe ne kadar güzel olsa da, ona karanlık ve pek de uygun gelmeyen bir şeyler olduğunu bildiriyor. Bu konuda kendini aptal gibi hisseden Blair, arkadaşına hiçbir şey söylemedi, ancak bu his ortadan kalkmadı. O hafta sonu bir noktada ikisi birlikte kestirmek için kıvrılmaya karar verdiler. Özel olarak Blair, Amanda'nın birbirine sarılmaya istekli olması nedeniyle rahatlamıştı çünkü bu duygu devam etmişti ve Blair aslında tek başına uyumak istemiyordu. Kırk beş dakika uyuduktan sonra ikisi de çığlıklar atarak ve titreyerek uyandılar.

Görünüşe göre her iki kadın da neredeyse aynı şeyi hayal ediyordu. Her ikisi de korkunç ve tehlikeli bir şeyin onları ele geçireceğini hayal ediyordu. Amanda için iki adamdı. Blair'in rüyasında çok daha enerjikti, sanki tehditkar bir karanlık güç gibiydi. Amanda oyuncak bebeklerin kafalarını gördü ve Blair gerçekten öldürülen bebekleri gördü. Detaylar farklı olsa da birbirlerine anlattıkları duygular tamamen aynı görünüyordu. Amanda daha sonra kabinle ilgili aynı olumsuz duyguları hissettiğini açıkladı.

ki bu konuda kendini biraz aptal gibi hissetti, bu yüzden sessiz kalmayı seçti. İkisi de ne olursa olsun gitme zamanının geldiği konusunda hemfikirdi, bu yüzden eşyalarını toplayıp hemen ayrıldılar. İşte Blair'in söylemek istediği şey.

> Bu deneyim benim için mutlak bir dönüşümdü. Dikkatimi çekmeye çalışan çocukluk yaralarımla hemen yüzleşmeye başladım. Ruhsal yoluma geri döndüm. İhtiyacım olan şifa biraz zaman alsa da artık hayatımda inancımın güçlü olduğu bir noktaya ulaştım ve artık kendimi çocukluğumda bana yapılanların kurbanı olarak görmüyorum. Arkadaşım ve ben ormandaki o kulübeyle ilgili hiçbir şey öğrenemedik ama biliyorum ki o hafta sonu hayatım şaşırtıcı ve önemli bir dönüşüme uğradı ve hiçbir şey eskisi gibi olmadı.

Hikaye burada bitmiyor ve mutlu bir eşzamanlılık kazasıyla, bu kitap için daha mistik nitelikte rüya deneyimleri istediğimde yanıt verenlerden biri Blair oldu. Tam e-posta gönderdiğim sırada Blair ve Amanda yine iş başındaydı. Başlangıçta bu, bir sabah telefonun çaldığı ve Amanda'nın Blair'e, uyanıkken ölmüş olan babasının hala hayatta olduğuna ve aslında uzun yıllardır hayatta olduğuna dair korkunç bir rüya gördüğünü söylediği zararsız, küçük bir rüya deneyimiydi. Rüyanın korkunç hissi onun bunca zamandır hayatta olduğunu ve bu gezegende olduğunu fark etmesiyle bağlantılı görünüyordu ama Amanda bunun farkında değildi ve bu haber çok yıkıcıydı. Blair, "Bu çok çirkin" diye yanıtladı. “Dün gece rüyamda babamın hayatta olduğunu gördüm ve çok sevindim. Onun orada olduğunu bilmiyordum ama orada olmasına çok sevindim."

Bu deneyim o zamanlar Blair'in benimle paylaşmak için ulaştığı deneyimdi. Rüya malzemesi talebim, tam da babalarının ölümüyle ilgili bu ortak rüyayı gördükleri sırada gelen kutusuna ulaşmıştı. O zamanlar, ikilinin üzerinde düşündüğü deneyimin anlamı daha çok baba sorunları temasıyla ilgili gibi görünüyordu, ancak bu hikaye çarpıcı bir sonuca varırken, bunun gerçekten "aynı madalyonun iki yüzü" olduğunu göreceğiz. güçlüler hakkında deneyim ve

ölümün doğurduğu son ayrılık. Hikayenin bu bölümü aynı zamanda güçlü, sezgisel rüyalarla da beslendi.

Blair ve Amanda'nın yılda en az iki kez birlikte ormana kaçması ve Güney Kaliforniya'da Idyllwild yakınındaki bir tatil bölgesine giderek şehir hayatından uzaklaşmanın tadını çıkarması onlarca yıldır süren bir gelenekti. Bu yolculuk da diğerleri gibi başladı; daha yavaş bir tempo ve daha fazla açık alanla birlikte gelen olağan özgürlük ve rahatlık duygusuyla işaretlendi. Kapılar açık bırakılıyor ve Blair, hem Blair'in hem de Amanda'nın modaya uygun olduğu bir şekilde, "ışık işçileri ordusu" dediği gruba en çok bağlı olduğunu hissediyor. Bu gezi kesinlikle farklıydı. Blair her gece evi kilitlemediği için korkuyla uyanıyordu. Bu saf bir panikti ve özellikle kapıyı kilitlemekle bağlantılıydı, ancak kapıyı kilitlememe eylemi bu gezilerin sunduğu özgürlüğü temsil eden güçlü bir ritüelin parçasıydı.

Bu panik rüyalar Blair'i yataktan kaldırıp oturma odasına itti; burada hem ön kapıyı hem de arkadaki sürgülü cam kapıları kilitliyordu. Dördüncü gece, eğer gerçekten eve kötü niyetli bir şey geliyorsa, koruma sağlamak için daha iyi bir yerde olabileceği alt katta olmak istediğini düşündüğünden kanepede uyumaya bile başladı.

O geceki rüya daha da üzücüydü; içinde bulundukları kulübenin birdenbire ikinci kattaki bir galerisi vardı; burada Blair kasıtlı kötü niyet, kendi deyimiyle bir tür "kasıtlı yaramazlık" hissedebiliyordu. Blair çok güçlü bir rüya görücü olduğundan rahatsız edici bir rüyada kendini nasıl uyandıracağını biliyor ama o gece rüya halindeyken bunu yapmaya çalıştığında Spirit'ten gelen mesaj çok açıktı: "Hayır, uyanamazsın." Bana şöyle dedi: "Yarım saniyeliğine yukarı çıkıyordum ve sonra sanki bir şey enerjisel olarak bana kloroform veriyordu, sanki bir ameliyat için kemerlerle bağlanıyordum." Dördüncü sabah artık bıkmıştı. Amanda için kötü bir şeyin yaklaştığı hissi çok büyüktü ve Blair, Amanda'ya "Seni buradan çıkarmalıyız" dedi.

O zamanlar Amanda'nın bile hasta olduğunu kimse bilmiyordu. Bu gezi mayıs ayındaydı ve haziran ayına gelindiğinde kendisine evre glioblastoma teşhisi konuldu.

Beyninin ortasında yıldız şeklinde ameliyat edilemeyen bir tümör. Onkologlar daha önce böyle bir şey görmediklerini ve ay sonunda Amanda'nın öldüğünü açıkladılar. Blair, Amanda ölmeden önce yarı koma halindeki alacakaranlıkta ilerlerken muazzam bir olay yaşadı ve ölümünden bu yana sürekli ziyaret hissi yaşadı. Ve Blair'in acısı epik olsa da, bu iki kadının fiziksel olarak paylaştığı bağ, ortak hayallerinin "aynı madalyonun iki yüzü" gibi kopmamış bir şey. Amanda'nın vefatı Blair için de böyle: Bir taraf bu kayıptan dolayı kalbi kırılıyor, diğer taraf ise aradaki bağın sonsuz olduğunu hissediyor.

Her arkadaşlık, Blair'in Amanda'yla paylaştığı kadar canlı ve güçlü bir bağa sahip değildir. Arkadaşlık ve yakınlık bağları güçlüdür ve sonuçta gizemli olan alanlarda işler. Bu bağlantılar rüya çalışmasında keşfedilebilir; bu paylaşılan rüya görme kavramı, sezginizi derinleştirmek ve uyanık yaşam bağlantılarını alıp bunları rüya dünyasında keşfetmemiz için rüyaların bize sunduğu mistik olasılıkları keşfetmek için bir erişim noktası olarak kullanılabilir.

[içindekiler]

Bölüm dört

Rüyalarda Geçmiş Yaşamlar

Yıllar boyunca başkalarının rüyalarını dinlerken, detayları duydukça birçok kez küçük bir düşünce fısıltısına kapıldım. Bahsettiğim rüyalar, tipik rüya görmede bulunan kaosun bulunmadığı ortam ve koşullar açısından belirli bir doluluğa sahiptir. Geçmiş yaşam rüyasında, bu ortam elbette geçmişte olacaktır ve genellikle rüya görenin tanıyabileceği ancak rüya görenin uyanık yaşam dünyasından farklı bir kültürdedir. Rüya film benzeri bir nitelik kazanır ve rüyayı gören kişi kendisine hayattan bir kesit sunulduğunu hisseder, ancak çok farklı bir ortam ve zaman diliminde. Ve fısıldadığım düşünce şuydu: "Sanırım bu rüya geçmiş bir yaşamı yansıtıyor olabilir."

Tipik rüyaların çoğu kaotiktir; hızla değişen manzaralar, irrasyonel zaman dilimleri ve çılgınca farklı görüntülerin ve duyumların tuhaf bir şekilde harmanlanmasıyla, kolayca rüya olarak tanıyabileceğimiz bir şey içinde kendi kendilerine çarpışırlar. Ancak bazen rüyalar sanki bir film izliyormuşsunuz gibi çok daha fazla anlatım duyarlılığına sahiptir. Bir rüya, başka bir gerçeklikte bir yerde var olabileceklerini hissettiren karakterler ve ortamlarla çok eksiksiz bir hikaye anlatıyormuş gibi hissettiğinde, geçmiş bir yaşamla ilgili bir rüyada olabilirsiniz.

Geçmiş yaşamlarımız var mı? Dünyada Hinduizm veya Budizm'i takip eden milyarlarca insan var ve bu dinlerin her ikisinin de temel ilkesi reenkarnasyondur. Bilincin varoluş biçiminin bir parçası olarak bu ölüm ve yeniden doğuş dinamiğini destekleyen Pagan dinleri de vardır. Her ne kadar modern, Yeni Çağ ruhsal yönelimli organizasyonlar bir reenkarnasyona sahip olmasalar da

Temel ilkeye göre, geçmiş yaşamların bir şey olduğunu ve geçmişte hepimizin başka insanlar olduğumuzu, bilincimizin başka bedenlerde yaşadığının düşünüldüğünü varsaymak oldukça moda.

Doğu'da bu ciddi bir iş ama kimse geçmiş yaşamdaki Kleopatra olup olmadığını öğrenmek için ortalıkta dolaşmıyor. Reenkarnasyona ve karmaya olan inanç, bu yaşamdaki mücadeleleri bağlamsallaştırmanın kutsal ve güçlü bir yoludur, ancak bunu bir süreklilik perspektifi yaratacak şekilde yapar. Şu anda öğrendiğiniz dersler, onları geçmiş yaşamınızda ne kadar iyi öğrendiğinizin doğrudan bir yansımasıdır. Geçmiş bir yaşamın ve onunla ilişkili karmanın mevcut yaşamınızın nasıl gelişeceğini yönlendirdiği düşünülebilir, ancak bununla ilgili keşifler sizi o geçmiş yaşama götürmez; sizi mevcut hayata ve yolunuza çıkan karmik derslere yönlendirirler. Karma ve reenkarnasyona olan inanç, şu andaki insanlara bu yaşamdaki karmalarını temizlemek için ellerinden gelenin en iyisini yapma konusunda ilham verir, ancak bu genellikle geçmiş yaşamdan büyülenmeyle sonuçlanmaz. Bu Batının bir icadıdır.

Neredeyim? Burası Nedir?

Yirmili yaşlarımda, geçmiş yaşamdaki bir rüyanın tanımına uyan son derece canlı bir rüya gördüm, ancak beni rüyaya ve bunun ne anlama gelebileceğine geri getiren doğrulayıcı deneyimi ancak on yıl sonra yaşadım. Tipik bir rüyada olmadığımı bildiğimi ve rüyalarımı gördüğümde yaklaşık on yıldır neredeyse takıntılı bir şekilde dikkatimi verdiğimi söyleyerek başlayayım. Rüyanın büyük bir kısmı birinci şahıs bakış açısındandı, dolayısıyla rüyayı görgü tanığının gözlerinden görüyormuşum hissine kapıldım. Hayatımın o döneminde hiç Londra'ya gitmemiştim ama yıllar geçtikçe çekilen filmler bana, bulunduğum yer ve zaman çerçevesi hakkında görsel bir ipucu verdi. İngiltere'ye benziyordu ve giyim tarzı ve atlı arabaların tarzı, on dokuzuncu yüzyılın başlarında bir ara olduğunu gösteriyordu.

Bu rüyanın görsel deneyimi çılgıncaydı. Sahneyi, birinci şahıs bakış açısı perspektifiyle serpiştirilmiş objektif bir bakış açısıyla görmek arasında ileri geri geçiş yapardım. Ve ne zaman kayardım

Bu bireyin gözlerindeki görsel görüntü, sokakta yanından geçtiğim erkeklerle gözlerinin birbirine kilitlenmesi ve ben bunu yaptıkça cinsel bir dürtünün yükseldiğini hissetmemdi. Gerçek hayatta AIDS krizinin zirvesinde olan genç, eşcinsel bir adamdım. Yirmi bir yaşında New York'a taşındığımda seks ölümcüldü ve cinselliğimi herhangi bir şekilde organik bir şekilde keşfetme fırsatım olmadı. Seks benim için kafa karıştırıcı ve korkutucuydu ve bu rüya, seksi keşfetmenin korkutucu olduğu ve sürecin oldukça kapalı olduğu bir dünyada yaşayan genç, enerjik bir eşcinsel erkek olarak deneyimlediğim deneyimlerden pek de farklı olmayan bir tür cinsel dürtüyü ifade ediyordu. O zamanlar beni tatmin eden rüyanın yorumu buydu.

Bu rüyayı gördükten neredeyse on yıl sonra kendimi bekar buldum ve bir sonraki ilişkimin ne zaman gerçekleşeceğini çok merak ediyordum. Sezgisel rehberlik aradım ve bir okuma sırasında, okuyucunun bana geçmiş bir yaşamdan bir görüntü aldığını ve sanki yıllar öncesine ait bir rüyayı izliyormuş ve neler olduğunu anlatıyormuş gibi göründüğünü söylediğinde ne kadar şaşırdığımı hayal edin. Londra'dan bahsetti, o dönemi, kıyafetleri ve sosyal statümü anlattı ve Viktorya döneminin başlarında, muhtemelen 1850 dolaylarında eşcinsel bir erkek olduğum bir hayatı anlattı. Rüyamın küçük anlık görüntüsünün daha da ötesine geçerek bir hayat anlattı. eşcinsel olduğunun ortaya çıkması nedeniyle bu kötü sonuçlandı. Bu deneyim çok güçlüydü ve bu okuyucunun rüyayı anlatma şekli, bu seans sırasında otururken bedenimde hissettiğim hisler nedeniyle gerçekçi geldi.

Bu birinci şahıs bakış açısı perspektifi, diğer insanların geçmiş yaşamlara ilişkin rüyaları üzerine yaptığım araştırmada ortaya çıkan bir şeydi. Ve bu, böyle bir deneyimin geçmiş yaşamdaki bir rüyayı işaret ettiği anlamına gelmese de, bu bakış açısı olağandışıdır ve sıklıkla akılda kalır ve böyle bir rüyanın kendisini sunduğuna dair bir ipucu olabilir.

Dena uzanıp bir sabah erken saatlerde gördüğü rüyayı anlattı. Sabahları ona sarılmak için yatağına girme alışkanlığı olan sekiz yaşındaki oğlu tarafından çoktan uyandırılmıştı. İkisi de yeniden uykuya dalmışlardı ve Dena bir nevi arada kalan alacakaranlıklardan birini yaşıyordu.

rüyalar - gece yarısı REM hikayesi festivali değil, daha çok berrak, yarı bilinçli bir rüya görme deneyimi.

> Zaman içinde ilk kişi olan bir rüyaya taşındım, yani karakter bendim ve o karakterin gözlerinden görüyordum. Sanki bir film gibi oynanan bir sahneyi izliyormuşum gibi değildi; ben ... idim*içinde* film. Bir köy yolunun kenarında yavaş ve kasvetli bir şekilde yürüyordum. Kendimi yorgun ama rahatlamış hissettim, sanki dünyanın yükü üzerimden kalkmış gibi. Bir grup insanla birlikteydim ve donuk kahverengi, çok yıpranmış ve yırtık giysiler giymiştik. Elimde bir çocuğum vardı. Başımız öne eğik, yavaş yavaş, önümüzde duranları takip ederek yürüyorduk. Arkamızda da insanlar vardı. Yol sağımızdaydı (biz yolun banketindeydik) ve yolun banketini geniş bir tarladan ayıran ince bir ağaç sırası vardı.

Bir geçmiş yaşam deneyiminde olabileceğimizin ilk işaretlerinden biri, birinci şahıs bakış açısı perspektifiyle birleşen bu eşzamanlı sahne farkındalığı perspektifidir. Ayrıca bu bir tür rüya deneyimiydi; görüntülerin aydınlandığı REM'e ulaşmak için uykunun tüm aşamalarındaki yavaş çalkantıya dayanmıyordu. Bu rüya birdenbire gerçekleşti; Dena bu arada kalmış durumdaydı; pek derin bir uykuda değildi ama açıkça uyanık değildi. Rüya devam etti.

> Yerde sanki eriyormuş gibi kar yığınları vardı. Yavaş yavaş yürürken ayakkabılarıma bakıyordum. Ayaklarımın altındaki toprak süngerimsiydi; Yürürken ileri geri sallanırken ayaklarımızın altında ezildiğini duyabiliyordum. Bu aslında rüyanın en canlı anısı; ayağımın altındaki toprağın hissi, yumuşaklığı ve sesi. Kimse konuşmuyordu. Duyabildiğiniz tek şey, yeryüzünde yürüyenlerin adımlarıydı. Solumdaki tarlada da kar parçaları vardı ve hafif bir yeşillik beliriyordu. Kış eriyor ve bahar kendini hissettiriyordu.

Sağdaki yol büyük değildi. Asfaltlanıp döşenmediğinden bile emin değilim. Kırsal bir yola benziyordu; tarım arazileri ya da kırsal alanlardan geçen bir yol gibi bina yoktu. O çocuğun (sanırım bir kızın) elini tutmanın nasıl bir his olduğunu düşündüğümde inanılmaz derecede rahatladım. Ve üzgün. Bir şeyden uzaklaşıyorduk ve bilinmeyene doğru gidiyorduk ama hiçbir şekilde korkutucu değildi.

Dena uyandı ve kıpırdanmaya başladı, kendine geldi ve oğlunun hâlâ yatakta yanına sarıldığını fark ederek uyandı. Küçük çocuğu birdenbire tuhaf ve bağlam dışı bir öneride bulundu: "Anne, İsrail'i ziyaret etmeliyiz." Dena bunu neden önerdiğini sordu ve oğlunun verecek bir cevabı yoktu. Geriye dönüp bakınca Dena benimle, çocuğunun böyle bir açıklama yapmasına neden olan bir tür ortak rüya deneyimi yaşayıp yaşamadığını merak ettiğini paylaştı. Yahudi kültürüne karşı her zaman güçlü bir çekime sahip olan Dena, aynı zamanda güçlü bir ahlaki pusulaya ve Holokost'la ilgili her şeyin yanı sıra diğer insanlara karşı şiddet sergileyen her şeye içgüdüsel tepki veren bir dürüstlüğe sahip bir kişidir.

Birçok mistik an gibi bu rüya deneyiminin de neyi yansıttığını kesin olarak bilemeyiz. Rüyanın güçlü duygusallığı, kurtuluş sonrası olayları çağrıştıran çağrışımlar ve çocuğunun İsrail ziyaretiyle ilgili düşüncelerinin neredeyse kesintisiz olması, bunların hepsi Dena'nın o bilinçli rüya sırasında bir geçmiş yaşam vizyonu gördüğünü düşünmesine yol açtı.

Geçmiş Yaşam Hayalleri Bizimle Kalsın

Brittany bana çocukluğunda korkunç kabuslar gördüğünü söyledi. İlginç bir şekilde, zorlu bir ev hayatını anlatmasına rağmen kabusları, çoğu çocuğun muhtemelen erişemeyeceği, ölü bedenler bulmak, yaralı bir kişiyi hayata döndürmeye çalışmak ve hasta bir kişi için ağlamak da dahil olmak üzere, sansasyonel ve şiddetli savaş görüntüleri içeriyordu. eksik uzuv. Brittany'nin önerdiği anahtar tanımlayıcılardan biri, bu tür rüyalarda çokça ortaya çıkıyor gibi görünüyor; bu da onların fark edilebilir bir başlangıcı veya sonu olmamasıdır. Bu sahneler

Savaşın hikayesi, Brittany'nin rüya halindeyken içine düştüğü süregelen bir anlatı gibi görünüyordu, gerçi çocukluk benliği bu tür gözlemleri ifade edecek dile sahip değildi. Brittany, on bir ya da on iki yaşına geldiğinde, kabus görüntülerini bir şekilde bağlamsallaştırmak için yirminci yüzyılın her iki dünya savaşını da araştırmaya başlamıştı. Etrafındaki yetişkinler bu tür çabalarla alay ediyor, gece deneyimlerini muhtemelen şiddet içeren video oyunlarından ilham alan korkunç rüyalar olarak küçümsediler.

Brittany, on dört yaşındayken içsel deneyimiyle ilgili olarak hayatının tüm akışını nihayetinde değiştirecek bir rüya gördü. Bu onun öncesinde veya sonrasında gördüğü en unutulmaz rüyadır ve onu hiç terk etmemiştir. Brittany'nin tanımladığı şekliyle bu rüyayla ilgili birkaç dikkate değer şey vardı. Öncelikle uyanık değildi ama uyumuyordu da. Her ne kadar on dört yaşındaki benliği bu deneyim için herhangi bir dile sahip olmasa da, yetişkin benliği bu tür bir rüya berraklığını tanımlayabilir. Bu nitelik, Brittany'ye olağandışı bir şeyin olduğu konusunda ipucu verecek kadar dikkate değerdi.

Bu güçlü rüyanın bir diğer önemli unsuru da Brittany'nin rüyalarda erkeklerle nasıl ilişki kurduğuydu. Daha önceki hayallerindeki savaşın harap ettiği tüm manzaralarda, buradaki insanlar rastgele bir dizi insandan oluşuyordu ve Brittany bunların hiçbiriyle doğrudan bir bağ hissetmiyordu. Gece deneyiminde bu senaryoyu ziyaret edecek, sabah uyanacak ve yoluna devam edecekti.

Rüyası oldukça tipik bir şekilde başladı. İçinde o sırada yaşadığı çocukluk evinin hemen dışındaydı. Rüyada birisinin gitmesini engellemesi gerektiğini bildiği halde aynı zamanda çok geç olabileceği hissine de kapılmıştı. Sonra ilginç bir şey oldu. Kendi deyimiyle, kafasının bedenini ve kalbini takip etmesine izin vererek mahallesinden ortaokuluna doğru dönmeye başladı. Görünüşte önemli olan bu varış noktasına vardığında, sanki uçağa binmek için sıraya girmişler gibi, sıraya dizilmiş ve bagaj taşıyan yabancılardan oluşan uzun bir kuyruk gördü.

Kalabalığın arasından sıranın önüne koştum ve burada askeri eğitim kampı üniforması giyen, ten rengi, kalın burunlu ve keskin çeneli bir adam gördüm ve hiç tereddüt etmeden onu arkasını dönmeye zorladım ve ona sarıldım. Ona o kadar sıkı sarıldım ki konuştuğumu hatırlamıyorum ama sanki bir sevgilimi, bir arkadaşımı, derinden çok sevdiğim birini kaybediyormuşum gibi onu bir daha asla göremeyeceğimi hissettim. Ona telepatik olarak onu özleyeceğimi ve onu sevdiğimi söyledim ve onun da bunu söylediğini hissettim. Ama bir nedenden dolayı bunda bir sakınca yoktu, sanki o veda anında onunla birlikte kederin tüm aşamalarını geçmiştim. Onun kollarında ağlamaya ve ağlamaya başladığımda, uyandım - on dört yaşındaki ben - gözlerimi bu adama, bu yabancıya haykırarak. Savaş ve korkunç olaylarla ilgili hayallerimin arasında bu öne çıktı ve en çok acı vereni oldu.

On yıldan biraz daha uzun bir süre sonra, şu anda yirmili yaşlarının ortasında olan Brittany bu rüyayı düşünmekten hiç vazgeçmemişti. Aslına bakılırsa, ne zaman askerde olan bir adamla tanışsa, yıllar önce hayalindeki askerle eşleşip eşleşmeyeceğini merak ederken buluyordu kendini. Ve bir gün bunu yaptı. Birkaç ay çıktıktan sonra Brittany'ye biraz daha genç, temiz traşlı ve eğitim kampındayken çekilmiş fotoğraflarını gösteren genç bir adamla tanıştı. Brittany'nin o anda düşünebildiği tek şey, on yıl önce rüyalarındaki adamın burada olduğuydu. Bu fotoğrafın, bu genç adamın saatte altmış mil hızla otobanda savrulan arabasından atıldığı korkunç bir araba kazasında neredeyse ölmeden hemen önce çekildiği ortaya çıktı. Sağlık görevlileri tarafından olay yerinde öldüğü belirlendi, ancak kısa bir süre sonra koma halinden çıktı ve hikayeyi anlatmak için hayatta kaldı.

İşin ilginçleştiği yer burası: Kazanın zamanlaması rüyanın zamanlaması ile eşleşiyor. Bu güçlü eşzamanlılık aslında bir çeşit davetti. Bu adamla tanışmanın etrafındaki gürleyen sezgiler ve rüyasıyla olan esrarengiz bağlantı, Brittany'yi Reiki ve enerji çalışması gibi her türlü şeyi keşfetmeye yöneltti. Bu adamla olan enerjisel bağlantısını incelemek için biraz hipnoz yaptı ve sonunda astrolojiye yönlendirildi. Bir astrolog olarak size iki kişinin konumları arasında ortaya çıkabilecek çok özel yerleşimlerin olduğunu söyleyebilirim.

geçmiş yaşam bağlantısını gösteren grafikler. Güneş sistemindeki tutulmaları oluşturan enerji vektörleri olan Ay düğümleri, doğum haritasında o kişinin Güney Düğümü tarafından yansıtılan bu hayata karmik girişinin ve kişinin yaşam amacının ve kader duygusunun belirtildiği şekilde ortaya çıkar. karşıdaki nokta, Kuzey Düğümü. Eğer iki harita, bir haritadaki noktalardan diğer haritadaki düğümlere herhangi bir doğrudan geometrik bağlantı gösteriyorsa, o zaman bu iki kişinin geçmiş yaşam bilinci aracılığıyla bağlantılı olduğu düşünülür. Brittany'nin ve bu adamın haritaları bu türden daha derin bir bağlantıyı yansıtıyordu. Hatta bu okumada, savaş tanrısının adını taşıyan gezegen olan Mars aracılığıyla astrolojide savaş kavramlarının yoğun eylem ve şiddet yöneliminin göstergesi olarak ortaya çıkan bazı ilginç yerleşimler bile vardı.

Hipnoz seansı daha da aydınlatıcıydı. Brittany, kendisini aslında bir erkek olan geçmiş benliğiyle konuşurken bulduğu "ruhsal açıdan çılgın bir şifa deneyimi" yaşadığını anlatıyor. Bu adam önceki yaşamında İkinci Dünya Savaşı'nda savaşmıştı ve başka seçeneği olmamasına rağmen yaptığı şeylerden dolayı büyük bir suçluluk duygusu ve utanç duyduğunu ifade etmişti. Savaştan sonra ortaya çıkan travmayla baş edemediği için karısını ve çocuklarını hayal kırıklığına uğrattığını hissetti. Reiki seansında uygulayıcı, Brittany'ye geçmiş yaşamına bağlı olarak TSSB yaşadığını ve elbette hangi geçmiş yaşamın suçlu olduğunu tam olarak bildiğini, savaş ve muharebelerle dolu kabus yıllarını tutarlı, yinelenen görüntüler olarak açıklamaya yardımcı olduğunu söyledi. Şimdi, Brittany'nin uzun deneyiminde, genç adam daha çok bir katalizör görevi gördü ve çok boyutlu bir şekilde nasıl olduğu pek açık değil. Bu deneyimin Brittany ve onun şu anki hayatını nasıl yaşadığı üzerindeki etkisi, dönüşümün ötesinde oldu. Mistik rüyaların gücü budur.

Şu anda kırklı yaşlarında bir kadın olan Cassie, on beş yaşındayken o zamandan beri aklından çıkmayan bir rüya gördü. Rüyasında birinden kaçtığını ve saklanmak için bir ahıra koştuğunu gördü. Ayrıntıları çok net hatırlıyor: Çift kapıdan içeri adım atmak. Parlak güneş kapının çatlaklarından süzülüyor ve ışık huzmeleri saçıyor. Üzerinde uzun bir elbiseyle ahırın zemininde yatıyordu. Kesinlikle birinden saklanıyordu; erkek ya da erkek

Bu kişinin ona zarar vermek istediğine dair şüphe götürmez bir korku duygusuna sahip bir adam. Cassie rüyayı şu şekilde anlattı:

> Aklım, bir tacizciden/katilden/ölümden saklanan kişi olmakla, sonra bir şekilde sakince tüm bunları üçüncü şahıs olarak izlemek arasında gidip geliyordu. Ben uyanmadan önce bana hiç ulaşmadı. Tamamen uyandığımda bunun gerçekleştiğini hiç şüphesiz biliyordum ama anlamadım, hâlâ da anlamıyorum. İzlemeye devam etmek için tekrar uyumaya çalıştım ama kaybettim. Hissettiğim ve gözlemlediğim o kadar çok korku vardı ki, sonra bir şekilde sakinleştim ve bunun üzerine düşünürken korkmadım.

Bu rüya Cassie'ye o kadar gerçek geldi ki, belki de uyanık hayatında yaşadığı yerin yakınındaki gerçek bir ahırda yaşanan bir şeyden yararlandığını düşündü. Bir çiftçi topluluğunda büyümüş olduğundan, arkadaşlarının mülklerinde bu tür pek çok ahır olduğunu kesinlikle biliyordu. Bu görüntü o kadar güçlüydü ki, bir gün rüyalarında ahırı gerçekten görebilir miyim diye seyahatlerinde gözünü her zaman açık tutuyordu. Zamanla görüntü Cassie'nin hafızasındaki canlılığının bir kısmını kaybetti, ancak iç imajı yıllar geçtikçe bulanıklaşsa da, vücudundaki anı hissi her zamanki kadar güçlü. Bana bu hafızanın gücüne oldukça ikna olduğunu yazdı. Şöyle dedi: “Şüphesiz, gördüğüm şey bir anda meydana geldi. Bir şekilde oradaydım. Aynı anda hem izliyordum hem de izleniyordum. Deneyim bende kaldı. Görünmeyene ve bilinmeyene inanıyorum ve bu rüya, tam olarak çözemediğim her şeye olan hayranlığımı daha da artırıyor."

April, hayallerin gücüne yabancı olmayan bir kadındır. Deneyimlerini benimle paylaşan pek çok insan gibi o da hayatını daha yüksek bilinç ve kendini gerçekleştirme arayışı içinde geçirdi. Hayatı boyunca, birçok insanın bana bildirdiği gibi, sanki bir sabitliği var gibi görünen, belirli bir senaryoyu açığa vuran, tekrarlayan bir rüya gördü. Bu rüya deneyimleri ara sıra olmasına rağmen, her biri

Bu manzarayı her ziyaret ettiğinde, aynı yeri ziyaret ettiğine dair güçlü bir duyguya kapılıyor.

April bu rüyaları ilk kez görmeye başladığında, bazılarında kendini erkek, bazılarında ise kız gibi hissediyordu ama bu rüya görüntüleri her zaman gençliğin vücut bulmasını yansıtıyordu. Senaryoda kesinlikle bir Kızılderili hissi vardı ve April, rüyalarında periyodik olarak ziyaret ettiği bu köyün aslında daha eski bir zaman ve yerde var olduğundan oldukça emin. Ama her zaman ve tam bir tutarlılıkla bu rüyalarda kendisini genç bir erkek ya da kız olarak algılıyordu.

Bu durum 2011'de önemli ölçüde değişti ve Nisan ayının yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bir ilişkiyle bağlantılı olabilir. April'ın hayatına iş topluluğu aracılığıyla giren bir adam vardı ve koşullar öyleydi ki, her baharda, ilgilenmesi gereken yıllık bir olay için onun yörüngesine giriyordu. Tanıştıkları ilk yıl, ikisinin bir anda birbirine uyum sağladığı hissi vardı. Ancak ikinci yıl, her ikisinin de birbirlerini tekrar görme konusunda güçlü bir beklentiye sahip olduklarını paylaşmasıyla bağlantı sağlamlaştı. İkisi Amerika Birleşik Devletleri'nin farklı bölgelerinde yaşıyorlardı ve aralarındaki bağ sonuçta romantik değildi, ancak arkadaşlıkları, onları ilk etapta bir araya getiren işle ilgili bağlantının dışına taştı. April rüya senaryosunu şu şekilde anlattı.

> Nehir kenarındaki bir Kızılderili köyündeyim. Tek tehdit doğal ve savaşan kabilelerdir. Ben yirmili yaşlarında ve oldukça hamile bir kadınım. Sonbahar yaklaşıyor ve sabahları günlük rutinlerim artıyor, partnerimin saçını tarayıp örüyorum, kendimi temizlemek için nehir aşağı iniyorum, kendim ve kocam için bir sabah yemeği hazırlıyorum, sonra deri işleyen büyük bir kadın grubuna katılarak, kıyafetler ve gülmek. Partnerim çoğu zaman beni görmek için gizlice yanıma gelir ve ben de çoğu zaman onunla vakit geçirmek için gizlice kaçarım. At gezintileri ve yürüyüşler var, ateşin yanında gruplar var. Tarif edemeyeceğim kadar genciz ve mutluyuz.

April'ın bu rüyaya ilişkin anısı, geçmiş yaşam rüyalarında tipik olarak ortaya çıkan her şeyi içeriyor. Birincisi, bu rüyanın yetişkin senaryosu, kendisini genellikle çok daha genç hissettiği bu manzaradan uzun yıllar faydalanmasıyla doğrudan bağlantılıdır. Kesinlikle daha önce birçok kez ziyaret ettiği köydü, ancak gelişti ve o artık bir yetişkindi, yetişkinlere benzer şeyler yaşıyordu. Diye devam etti:

> Aniden hava kararıyor ve ortağım bir savaş partisine gidiyor. Ben kendi locamda değilim ama kadının locasında doğum yapıyorum. Partnerimi son kez görmek için defalarca ağladığımı hatırlıyorum. O zaman ben gökyüzünde daireler çizen bir şahinim ve mevsim kış. Benim kulübem olduğunu bildiğim yerin önünde bir adam oturuyor. Yalnız ve kıyafetsiz. Kendisine yardım etmeye çalışan herkesi reddediyor. İnip ona orada olduğumu söylemeye çalışıyorum ama beni uzaklaştırıyor. Ben gökyüzüne doğru yükseliyorum ve o da yanımda şarkı söylüyor.

Artık rüya aynı anda hem gerçek hem de sembolik bir şeye dönüşüyor gibi görünüyor. Bu rüyanın sona ermesi, köydeki tek hayatın ötesine geçen bir mesaj içeriyor gibi görünüyor. Ruhlar arasında tek bir yaşamı aşan bir bağlantı olduğunu düşündüren görüntüler sunuyor. Bu rüyanın ertesi sabahı April iş arkadaşından beklenmedik bir mesaj aldığında, az önce gördüğü bu yoğun rüyayı onunla paylaşmak doğaldı. Notları karşılaştırdıktan sonra, hemen hemen aynı rüyayı görmüş oldukları ortaya çıktı; farklı yapıdaki mistik rüyaların, biz insanların gizemle bağlantı kurma yolu olarak örtüştüğü başka bir örnekte. Bu iki insan iletişimlerini hiçbir zaman kesmediler ve ikisi de kendilerinin aslında hayalini kurdukları çift olduklarına tam bir inançla inanıyorlar. Ben de onlara inanıyorum.

Eli'yi bu kitabın 2. bölümündeki berrak rüyalarının anlatımından tanıyacaksınız çünkü rüya dünyasıyla mistik ilişkisi henüz üç yaşındayken başlamıştı. Elbette onun üç yaşındaki hali geçmiş yaşamlara dair hiçbir şey bilmiyordu. Sürekli olarak uyanma ve farklı insanlar olduğu hissine kapılma deneyimleri yaşadı. Bunu çok iyi anladı

O zamanlar çocuksu bir tavır sergiliyordu, ancak yetişkin Eli bu çok erken deneyimlere dil katabilir. Üç yaşındayken mevcut olan bilme duygusunu tanımlayabilir, ancak zaman ve perspektifle yetmiş üç yaşındaki deneyimi iyi ve net bir şekilde tanımlayabilir. Aslında artık erken çocukluk döneminde sayısız insanla bağlantı kuracağı gece deneyimlerindeki rüyalarındaki gizemli yeri ifade eden bir kelimeye sahip. Buna “ruh havuzu” diyor. Ve küçük çocuk bilincinde ortaya çıkacak bireyleri tanımaya başladı.

Brooklyn'de küçük bir dairede, oturma odasındaki kitaplığın arkasında küçük bir yatakta uyuduğu küçücük bir dairede, kardeşi ve ebeveynleriyle birlikte yaşayan küçük Eli, bu ruh havuzundaki bu farklı insanlarla ilgili rüyalar görerek uyanacaktı. Bu tuhaf rüya manzaralarında şunu hissetti:*öyleydi*bu insanlar, onları rüyada görme deneyimi aslında rüyaya onlar aracılığıyla tanık olmanın içsel bir deneyimiydi. Bir rüyasında kendini orman ortamında yaşarken buldu.

> Aynı yaştan itibaren tekrar eden bir rüya daha gördüm. Bir odaya giriyorum, kocaman bir oda. Ben bir erkeğim, belki ellili yaşlarımdayım. Odanın diğer ucundan kızım olduğunu bildiğim bir kadın içeri giriyor. Sonra biri beni sırtımdan bıçaklıyor ve ölüyorum. Bu rüyayı üç yaşımdayken tekrar tekrar görmeye başladım. Ve dördüncü sınıftayken, ilk gün yeni sosyal bilgiler kitabımı açtım -sana yeni kitaplarından bir çuval veriyorlar- ve sol sayfanın sol üst köşesinde, onun yeniden inşasının bir çizimi vardı. eski Mısır'da bir ev ve [rüyalarımdaki] evin tam olarak aynısı değildi, ama "Aman Tanrım, bu ev" gibiydi. Hayatımda o eve benzer bir şey görmedim.

Başka bir rüyada Eli, hizmetçilerle dolu devasa bir malikanede yaşayan bir ailenin parçasıydı. Rüyasından, aynı anda iki kişi, kendisi ve hayalini kurduğu kişi olmanın tuhaf duygusuyla uyandı, bu da onu annesine diğer ebeveynlerine ne olduğunu sormaya yöneltti. Bu soru

Eli'nin annesini kızdırmış gibi görünüyordu, bu yüzden bir daha bu rüya deneyimlerinden bahsetmedi.

Eli, kentsel bir lokasyondaki küçük bir evde hayata çok genç bir bakış açısıyla sahip olduğundan, konaklar ve ormanlar hakkında hiçbir şey bilmiyordu, bu yüzden bu rüyaların birinci şahıs duyarlılığı dikkat çekiciydi ve rüyalarından sanki bir hisle uyanıyordu. o aslında rüyalardaki bu kişilerdi. Bir sabah -ve elbette bu Eli'nin tüm hayatı boyunca aklında kaldı- kendi tanıklığını düşünerek "uyandı", "Ah, sen üç odalı dairede küçük kardeşinle birlikte yaşayan küçük çocuksun ve..." Gerçi o rüyada ruhlar havuzundaki bu kişiyi ilk başta “öteki” olarak tanımlamış, daha sonra o ruhun kendisi olduğunu ve şu anda yaşadığı hayatın bu olduğunu anlamıştır.

Eli ancak yirmili yaşlarına geldiğinde erken çocukluk hayallerini anlamak için ihtiyaç duyduğu bağlamı sunan bir kitaba rastladı. Kitabın oldukça gerçekçi başlığı şuydu:*Çocukların Geçmiş Yaşamları*Yazarın, reenkarnasyon fikrini kolaylıkla kabul eden kültürlerden insanlarla röportaj yaptığı yer. Genç Eli için de durum böyle olsaydı, bu deneyimlerin aktarılması muhtemelen annesinin ifade ettiği pasif-agresif öfke yerine oturup bu rüyaların içeriğini ortaya çıkarmasına yol açardı.

Son olarak, hayatı boyunca hayallerini takdir edip onurlandıran ve kendini keşfetmesinde itici güç olan Annie'nin deneyimlerine bakalım. Aslında geçmiş yaşam ifadeleri olabilecek çocukluk rüyaları gören pek çok insan gibi Annie de, henüz beş ya da altı yaşındayken gördüğü rüyalarda, daha sonra, yetişkinlik yaşamında, bu hayaller ona bir atış gibi çarpacak görüntüler gördü. uyanık dünyada da aynı görüntüler gözünün önüne geldi.

Bu yinelenen rüyada, Annie kendini ahşap bir ranzanın üzerinde, işgal ettiği alana bakarken buluyordu; burası ahşap ranzalarla dolu bir odaydı, öyle ki üzerinde bulunduğu ranza bu alandaki diğer birçok kişi tarafından ankalanmıştı. Rüyasında kendisini sağlıklı, kırmızı yanaklı ve rüyayı gördüğü sırada gerçek hayattaki yaşıtlarıyla hemen hemen aynı yaşta olarak algılayabiliyordu. Duyduğu his hiç de fena değildi; daha ziyade nerede olduğuna, neden orada olduğuna ve diğerlerinin nerede olması gerektiğine dair bir meraktı.

diğer ranzalar işgal ediyordu. O yıllarda sık sık tekrarlanan bu rüya, bir kabus olarak karşımıza çıkmasa da rüyalardaki görüntüler, hayatı boyunca aklından çıkmayacak kadar güçlüydü.

Hem Annie'nin annesi hem de büyükannesi Holokost'u doğrudan deneyimlemişti ve aslında Buchenwald'daki toplama kampından sağ kurtulmuşlardı. Bu nedenle, tarihteki bu ana ilişkin bilgi, eninde sonunda Annie'nin farkındalığının büyük ölçüde bir parçası olacaktı. Ancak Annie beş yaşına geldiğinde ailenin geçmişi hakkında açık bir tartışma yapılmamıştı. Annesi bu konuyu onunla asla tartışmamayı seçmişti ve Holokost'un gerçekleri ve toplama kampındaki yaşam bu genç yaşta Annie için tamamen ulaşılmazdı. Amerikalılar 1945'te kampları özgürleştirdiler ve Annie bundan yedi yıl sonra doğdu. Yıllar sonra Annie, bu kampların, onları özgürleştiren askerler tarafından çekilmiş fotoğraflarını buldu. Üç ila dört zayıf mahkumun bir insan için açılan yuvalara tıkıldığı sıra sıra ahşap ranzaların akıldan çıkmayan görüntüsü, Annie'nin tekrar eden rüyasındaki görüntü olduğunu anında tanıdı.

[içindekiler]

Beşinci Bölüm

Ziyaret Rüyaları

Varoluşun en büyük gizemi ölümdür. Ölüm olmasaydı yaşam var olamazdı, ancak ölümün yaşamlarımızı sona erdireceği bilinci, tüm insanların yüzleşmek zorunda olduğu varoluşsal krizin kaynağıdır. Bir psikolog olarak, yüksek lisans yıllarımda bana, uyanık yaşamlarımızdaki tüm çatışmaların altında yatan şeyin ölüm korkusu olduğu, bilinçdışı zihinlerimizin yüzeyinin derinliklerinde bu korkunun mutlak olduğu öğretildi. Bir bilim insanı olarak bunu insanlık durumuyla ilgili doğru bir ifade olarak kabul ediyorum. Ama ben sadece bir bilim adamı değilim. Ben de yarı mistiğim ve eğer bu şapkayı takarsam, ölümün bize sunduğu dehşet ve bilinçli farkındalığımızın yüzeyinin derinliklerinde neler olduğu konusunda çok farklı bir fikrim var.

Varlık algımızdaki her şey ikili olarak ifade edilebilir. Yukarısı ve aşağısı, içerisi ve dışarısı, sağı ve solu, gündüzü ve gecesi vardır. Ve elbette temel ikili yaşam ve ölümdür. Bizler, dünyadaki deneyimlerimizi yönlendirmemize yardımcı olan, bilinçli ve bilinçsizi de içerecek şekilde bu ikiliği daha da aydınlatan bilinçli bir zihne sahip bilinçsiz varlıklarız. Tüm bu eşleşmeler aynı zamanda doğası gereği erkeksi veya dişil olarak da değerlendirilebilir. Sembolizm dünyasında solun kadınsı, sağın erkeksi olduğu yönünde bir gelenek vardır. Güneş ışığıyla dolu gündüz, günün erkeksi ifadesidir; dişil alan ise gecenin karanlığıdır; bu, Güneş'in erkeksi varlığı temsil etmesinin ve Ay'ın gecenin aydınlatıcısı olmasının astrolojik bir sonucudur.

Bu kavramı yaşam ve ölüm meselesine itersek, yaşamı varoluşun eril yönü, ölümü ise dişil yönü olarak anlayabiliriz. Bu

Ölüm ve doğumun esasen aynı şey olduğunu ve bu modelde eril olarak yaşamın ikilinin bir tarafında olduğunu ve diğer tarafta sadece ölüm değil, ölüm ve yeniden doğuş olduğunu düşündüğümüzde de mantıklı geliyor. Bu tarife uyku ve rüya görme unsurunu da eklersek uyanıklık eril, uyku ve rüya görme durumu ise dişildir. Yani uyku ile ölüm, uyanıklık ile hayat birbiriyle ilişkilidir. Aslında her gece uykuya daldığımızda mecazi bir ölüm yaşadığımız, derin bir uykudan her uyandığımızda yeniden doğduğumuz söylenebilir.

Bu üç şey aynı duyarlılığı paylaşıyor: uyku, rüyalar ve ölüm. Düşünen zihnimiz uyanık hayatımızın anlatıcısı ve yönlendiricisidir. Uyku durumuna düştüğümüzde beynimizin bu kısmı, bilinçli farkındalığımızın mini bir ölümü gibi kapatılır ve her sabah beyin aktivitemiz yeniden canlanınca bu durum da yenilenir. Düşünen zihni karşıt kategoriye koyabiliriz; dolayısıyla uyku, rüyalar ve ölüm dünyası, düşünen zihnin yokluğuna daha çok benzer. Belki de bu tartışmanın hatrına, buna rüya gören zihin diyebiliriz. Rüya gören zihin, uyanık, düşünen zihnin sınırlamalarına tabi değildir ve uyku ve rüyalar bilinçdışının ve dolayısıyla ölümün alanı olduğundan, ölüme en çok hâlâ hayattayken ve ölüm halindeyken ulaşabileceğimiz sonucuna varırız. Beden uykuya dalmak ve rüya görmektir.

Bu mantık akışını takip ederseniz, yaşamla ölüm arasındaki ince perdeyi aşma olasılığı varsa, bunun başka herhangi bir yerden çok rüyalarda gerçekleşeceği fikrine karşı çok az direnç olabilir. Dönem *orta*Yaşamdan ölüme geçiş yapan insanların içinde bulunduğu boyuta bir tür doğrudan erişimi olan birini ifade eder. Bu tür alemlerle o kadar net, sezgisel bir bağlantısı olan birçok insan var ki, bir kişiyle yer tuttuklarında , o kişinin ölen yakınlarıyla kolaylıkla bağlantı kurabilirler. Bu diğer boyutlara açılma yeteneği de psişedeki bir tür bağlantıdır ve bu alemlere diğerlerinden daha kolay erişebilenler vardır.

Rüyalar Yaşamla Ölüm Arasındaki Perdeyi Açar

Deneyimlerini benimle paylaşan kişilerden biri de, vefat etmiş insanlarla birçok rüya gördüğünü söyleyen Teresa. Kullandığı bir cümle benim için ilginçti çünkü ileri sürdüğüm, ziyaret rüyalarının tipik, kaotik anlatı rüyalarıyla paylaşılmayan belirli bir yapıya sahip olduğu fikrini bir şekilde doğruluyor. Bu deneyimleri "hayallerinin içinden geçerek ölen insanlar" olarak tanımladı.

Teresa'nın güçlü bir manevi pratiği var ve yetişkin yaşamında tarot kartı okuyucusu ve Reiki ustası olarak çalıştı, bu nedenle günlük yaşamı sezgisel kaslarını sürekli olarak çalıştırma fırsatı sunuyor. Başkaları için bu tür işler yapan pek çok kişi için olduğu gibi, Teresa'nın da erken çocukluğu çalkantılı ve travmatikti, ancak yedi yaşındayken ziyaret eden melek olarak tanımladığı güçlü bir vizyon, onun içsel, mistik bir güçle temasa geçmesine yardımcı oldu. ve bu vizyon onun için her şeyi değiştirdi. Hatta Teresa'nın yeteneklerini tanıyan ve ona bunu "bilme" olarak tanımlayacak dili veren, çay yaprağı okuyan bir büyükanne bile vardı, ancak bunun ne anlama geldiğini gerçekten anlaması yıllar alacaktı. Teresa yirmili yaşlarına geldiğinde, ilk tarot kartı destesine sahipti ve uyanık yaşamı ile rüya yaşamında başına gelen sezgisel deneyimler arasında doğrudan bir ilişki kurmaya başladı; bu deneyimler onu genellikle yakın zamanda vefat etmiş insanlarla ilişkilendiriyordu. .

Bu sezgisel bağlantı, kişisel yaşamındaki insanlarla kurulurken, Teresa'nın bir tarot kartı okumasının veya bir müşteriyle yapılan Reiki seansının ardından gecede gerçekleşmesi daha olasıdır. Aslında, seansı başlatmak için genellikle enerji alanını danışanın enerji alanına açar, ancak çoğu zaman belirli bir nedenden dolayı kasıtlı olarak kapatmaz. Bazen, aşağıdaki örnekte olduğu gibi, bu kanalları açık tutarak okuma, Teresa'nın gece rüyası deneyimine kadar devam edecektir.

COVID-19 karantinasının ilk birkaç ayında genç bir kadın tarot falı bakmak için Teresa'ya gitti. Orta duyarlılığı sayesinde Teresa şunu hissetti:

müşteriye bir tür enerjik varlığın eşlik ettiğini ve Teresa bunun müşterinin babası olduğunu hemen hissetti. Bu müşteri Teresa'ya babasını kaybetmek için çok genç görünse de, Teresa babasının aslında seanstan birkaç ay önce vefat ettiğini ve COVID-19 kısıtlamaları nedeniyle bu durumun kendisini kaybetmemiş olmasının onu üzdüğünü doğruladı. onunla birlikte olabildim ve ölmeden önce onu görebildim.

O akşam uyurken Teresa diğer rüyalara benzeyen bir rüya görüyordu. Anlatılan her ne olursa olsun, seanstaki aynı adam, yani müvekkilinin babası rüyasında belirdi. Rüya devam ederken kızına bir mesajı vardı. İlginç bir şekilde, baba ellerini ağzının üzerinde kavuşturarak Teresa'ya yaklaştı ama yine de Teresa onu aklından çıkarabiliyordu. Şunları söyledi:

> Vedalaşamadım. Paylaşacak o kadar çok sözüm var ki. Lütfen kızıma her zaman onun yanında olacağımı söyle. Rüzgâr kuvvetli olduğunda en sevdiğimiz plaja gitmesini söyle ona. Ona bizim yerimize oturup denize bakmasını söyle. Ona geleceğim ve rüzgarlar sözlerimi ona taşıyacak.

Bu tür rüyalar gerçekleştiğinde Teresa çoğu zaman kalbinin oldukça dolu olduğunu hissediyor, burada da durum kesinlikle böyleydi. Ertesi sabah müşterisini aradı ve kendisinin, yani müşterinin hikayeden derinden etkilendiğini gördü. Bir süre sonra müşteri gerçekten de rüzgarlı bir günde o kumsala gittiğini ve babasıyla arasında derin bir bağ olduğunu ve uğultulu rüzgarların aslında güzel, içten bir mesaj ilettiğini bildirdi.

Güçlü ziyaret rüyası deneyimlerine sahip olmak için profesyonel bir medyum olmak zorunda değilsiniz. Aslında, bu tür olaylara ilişkin anekdotsal kanıtların çokluğu, bu deneyimlerin insan bilincinin temel bir yönü olma olasılığını güçlendirmektedir. Topluluğuma ulaşıp bu kitap için çeşitli mistik rüya deneyimlerini benimle paylaşmalarını istediğimde en çok yanıt alan konu bu konu oldu. İnsanların benimle paylaştığı pek çok harika hikaye vardı.

Patricia, 1990'lı yılların ortasında babasını kaybetti ve onun vefatı sırasında, durumunun onu şefkate açık hale getirmemesi nedeniyle mağdur oldu ve ona son kez sarılmak için can atıyordu. Ölümünden birkaç gün sonra rüya halindeyken ortaya çıktı ve ona o kadar çok istediği kucaklamayı verdi ki.

Alys, papatyalarla dolu çimenlik bir alanda olma hayalini paylaştı; burada sevgili köpeği Red, uyanık hayatında onu yere sermek zorunda kaldıktan hemen sonra koşarak ona doğru geliyordu. O sırada içinden geçmekte olduğu zorlu geçiş, Red'in çevresinde süregelen varlığı hissi sayesinde daha rahat hale geliyordu ve o bağ duygusunu kuran da bu rüyaydı.

Siblia henüz on dokuz yaşındayken babası öldüğünde, onu cenazeye götürmek için uçak bileti alacak parası yoktu. Daha çok "içsel bir deneyim" olarak tanımladığı çok net bir rüya, babasıyla bağlantı kurmasına ve babasıyla vedalaşmasına olanak sağladı; bizzat cenaze töreni.

Bu olgunun oldukça yaygın olduğu açık görünüyor ve bunun, tüm insanlar için olmasa da çoğu için ortak olabilecek bir deneyim olduğuna inanıyorum. Sonuçta, rüya görme deneyimimizin büyük bir kısmı bilinçdışına havale edilir ve uyanık farkındalık düzeyinin çok altında, zihnin derin girintilerinde, uçurumlarda rüyalarımızın zenginliğine olan bağımızı kaybederiz. Bu tür rüyalar, özellikle kaybedilen sevilen kişinin yasını tutma süreciyle ilgili olduğundan, rüyayı gören kişi üzerinde muazzam bir etkiye sahip olabilir. Aslında rüyada ziyaret edilme duygusu o kadar güçlü olabilir ki kişisel inanç sistemleri üzerinde devrim niteliğinde ve dönüştürücü bir etki yaratabilir.

Böyle bir hayalperest, yıllar önce sohbet ettiğim, büyükannesinin ölümünden sonra büyük mücadeleler veren genç bir adamdı. Kendisi onun birincil bakıcısıydı ve onun ölümü hayatındaki ilk büyük kayıptı. Kendisi için tamamen dönüştürücü olan bir anın hikayesini benimle paylaştı. Annesi öldükten sonra başına gelenler onu pek anlayamadığı bir düzeyde etkiledi, ancak onun için epik boyutlarda bir paradigma değişimi yarattı.

Büyükannesinin ölümünden hemen sonra Jonathan, cenaze töreni için ailesinin yanında olmak üzere Los Angeles'tan San Diego'ya gitti. Arabayı sürerken kendini tehlikeli derecede uykulu hissetti ve kendi güvenliği için araçtan çıktı.

otobana çıktı, biraz atıştırmalık aldı ve arabasını park edip kestirmek için tenha bir yer buldu. Hemen derin bir uykuya daldı ve kendini bir rüya manzarasının içinde buldu. Rüyasında arabasında uyuyordu ama sonra uyandığında kendisini büyük bir ağacın altına park ettiğini ve büyükannesinin de bu ağacın altında durduğunu gördü. Aniden araba gitti ve o, bu devasa ağacın gölgesinde büyükannesiyle birlikte duruyordu ve hiçbir şey söylenmese de, rüyanın hissedilen hissi mutluluk vericiydi ve onu öğrendiğinden beri hissetmediği bir huzurla doldurdu. onun ölümü.

Jonathan bana bu hikayeyi gözlerinde yaşlarla anlattı ama aklımda kalan rüyanın içeriği değildi. Sonuçta bu zamana kadar buna benzer onlarca hikaye duymuştum. Beni etkileyen şey ondaki değişimdi, sadece bu rüyayı görmenin bile onu açtığı dönüşümsel değişimdi. Bu andan önce geçmiş yaşamında başka boyutlara bağlanma deneyimi yaşamamıştı. Bu onun için bir paradigma değişimiydi ve o anda, onu sonsuza kadar değiştirecek olan, hayatın gizeminin farkına varma eşiğini aştığını biliyordum. Bu onu hayatının geri kalan yıllarında daha fazla ruhsal genişlemeye yol açabilecek bir yola soktu çünkü büyükannesinin vefatıyla ilgili bu ilk dönüşüm deneyiminde zihni ve kalbi açıldı.

Büyükanneler pek çok ziyaret hayalinde öne çıkan bir figür gibi görünüyor. Bakımın anaerkil rolü, çoğu insanın sevildiğini ve beslendiğini hissetmesinde çok önemli bir faktör olduğundan, büyükannelerin çoğu zaman büyük bir sevgi ve geçim kaynağı olabileceğine inanıyorum. Aslına bakılırsa, yaşlı nesil üzerinde ebeveynlik baskısı kalktığı için, büyükannelerin daha doğrudan bir sevgi ve ilgi duygusu sunması sıklıkla söz konusu olabilir ve ileri yaşları, birçok insan için erken bir kayıp deneyimi gerektirebilir. Bu nedenle ziyaret hayalleri hakkında benimle paylaşılan hikayelerin çoğunun büyükannelerle ilgili olması şaşırtıcı değildi. Bu kesinlikle büyükannesini de içeren bir ziyaret rüyasını benimle paylaşan Lori için geçerliydi.

Bu deneyimi yaşayan birçok insan gibi Lori de kızken büyükannesine çok yakındı. Her yazını büyüdüğü köyde büyükannesinin yanında geçirirdi. Bağ çok güçlüydü

Aralarındaki bağ, Lori'nin hayatını nasıl yaşadığına dair güçlü bir manevi temele sahip olduğundan, bu bağ, büyükannesinin vefatından sonra bile güçlü kaldı. Belki muhteşem bir eşzamanlılık örneği olarak, tam da çevremdeki insanlardan bu tür rüyaları benimle paylaşmalarını istediğim sırada, Lori bu rüyayı, rüya hikayeleri isteyen e-postamı almadan sadece birkaç gün önce gördü. İşte anlattı:

> Rüyamda kendimi loş ışıklı bir odada buldum. Odada herhangi bir mobilya ya da süs eşyası yoktu. Odadaki tek nesne dairesel şekilde yerleştirilmiş birkaç sandalyeydi, basit sandalyeler (bir zamanlar doğduğum evde olduğu gibi). Bir anda kendimi bu dairenin ortasında, sandalyelerle çevrili buldum ve o anda büyükannemin (ölmüş olan) tüm kız kardeşlerinin ve başka kadınların da bu sandalyelerde oturduğunu fark ettim.

Tüm kadınların bir araya toplandığı bu görüntüye bayılıyorum çünkü atalarımızla aramızda köprü kuran sürekliliği yansıtıyor gibi görünüyor. Ölüme yakın deneyimlerle ışığa doğru ilerleyen insanların hikayelerinin çoğu genellikle geçişini gerçekleştirmiş olan aile üyelerini içeriyorsa, ziyaret rüyalarında da şunu anlıyoruz ki, mantık ve biçim anlayışımıza meydan okuyabilse de, atalarımız büyük olasılıkla perdenin ötesinde birbirleriyle takılmak. Lori'nin rüyasında açıkça bir çeşit buluşma planlıyorlardı.

> Annemin varlığını yanımda hissettim. (Ailemin alfasıydı.) Yanında teyzesi belirdi. (Gerçekten süper alfaydı ve büyükannem ve tüm kız kardeşleri her zaman ona saygı duyuyordu. Korkusuz, bağımsız bir kadındı.) O anda sevgili büyükannem teyzesine bana vals yapmayı öğretip öğretemeyeceğini sordu. Teyze sessizce kabul etti, bir elini yavaşça sırtıma koydu, diğer elini elimi tuttu ve birlikte dans etmeye başladık. Dansı o yönetiyordu ve bana tüm hareketleri gösteriyordu. Sonra uyandım.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Lori bu rüyadan uyandı ve sanki bir tür yaşam geçişinin onurlandırıldığı güçlü bir ritüelden yeni çıkmış gibi hissettiğini açıkladı. Rüyasında, hayatını nasıl neşeye dönüştüreceğine dair talimatları sunan kişinin doğrudan atası olan büyükannesi olmadığını fark etmek ilginçti. Büyükanne, Lori'nin klanın gerçek reisi olan büyük halası tarafından kendisine bahşedilen kutsamayı alması için gereken sevgi dolu korumayı sağlamak için oradaydı. Lori'nin bana ifade ettiği son şey belki de en güçlüsüydü: “O güçlü ata bağını hissettim ve o anda ve orada asla yalnız olmadığımı fark ettim. Atalarımın kanı bende uyandı. Bu güçlü kadınların kanı içimde akıyor. Bu rüyaya gerçekten minnettarım.”

Stacy on bir yaşındayken büyükannesi öldü. Büyükanne ve büyükbabanın birinin hayatında erken yaşta geçiş yapması alışılmadık bir durum olmasa da Stacy, büyükannesinin kendisi için çok önemli olduğunu söylüyor. Oldukça işlevsiz bir evde büyüyen Stacy, boşanmış ebeveynlerinin herhangi bir çocuğun ihtiyaç duyabileceği duygusal istikrarı nadiren sağlayabildiğini ve Stacy'nin yaşamının ilk yıllarında onu terk eden tek bakım kaynağının büyükannesi olduğunu açıkladı. Sevildiğini ve ihtiyaçlarının karşılandığını hissetmek. Stacy bana şöyle dedi: "O öldüğünde dünyamın sona erdiğini sanıyordum. O kadar çok acı çekiyordum ki, sanki ona sarılıyormuşum gibi hissedebilmek için dolabının içinde durup kıyafetlerine sarılırdım. Kendi kendime şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: *Mümkün değil*Hayatımı onsuz atlatacaktım."

Stacy'nin ölümünden birkaç ay sonra büyükannesi, Stacy'yi rüyalarında ziyaret etti. Bunu, öncesinde veya sonrasında gördüğü en canlı teknikrenk rüyası olarak tanımlıyor. Ortam güzel bir bahçeydi ve geriye dönüp bakıldığında Stacy için bu mantıklıydı çünkü büyükannesi bahçe işlerini çok seviyordu ve aslında bahçe, Stacy ve büyükannesinin o hayattayken bağlantı kurduğu bir yerdi. Bahçenin ziyaret rüyalarında ortak bir ortam olarak bilindiğini de buraya ekleyeceğim. Stacy'nin rüyasında o ve büyükannesi, akla gelebilecek her türlü çiçeğin bulunduğu bu muhteşem, rengarenk manzarada bir bankta birlikte oturuyorlardı.

Rüyanın içeriği, bir mesajın iletildiği hemen hemen tüm ziyaret rüyalarıyla aynı hizadaydı. "Bana iyi olduğunu söyledi. Ayrıca bana bu dünyada iyi olacağımı ve diğer taraftan beni koruyacağını ve bana yardım edeceğini söyledi," diye bildirdi Stacy. Bu mesaj çok basitti ve aslında mesajın sadeliği tüm ziyaret hayallerinin ayırt edici özelliğidir. Bu mesajın Stacy üzerindeki etkisi dönüştürücü oldu, zira Stacy hâlâ rüyadan uyandığını ve kendi deyimiyle "ölçülemez huzur" hissettiğini hatırlıyor. Rüya onu değiştirdi, hayatına devam etme güvenini verdi ve her gün biraz daha öldüğü hissi ortadan kalktı. Bu rüyanın üzerinden kırk yıl geçti ve Stacy bugün bile rüyanın anısına ilk geldiği zamanki kadar güçlü bir şekilde ulaşabiliyor.

Stacy'nin rüyasında da bahsettiğim gibi, ziyaret rüyalarında bahçe ortamı oldukça yaygındır. Ama rüyasında daha da yaygın olan bir şey vardı; o da bir tür bankın varlığıydı. Her rüyada karşımıza çıkabilecek bir sembol olan bank, uyumsuz ve zaman dışı gelişen olaylara bağlanan bir anlam taşır. Kentsel bir ortamda bir bankın varlığı, kişiyi oturmaya davet eder ve onu ne yapıyorsa ya da nereye giderse gitsin organik akışından çıkarır. Bank bir park veya bahçede yer alıyorsa, o zaman bank, güzel bir şeyi içine alma ve ona bağlı hiçbir amaç veya amaç gerektirmeden onu düşünme kapasitesi anlamını üstlenir. Bankların bu şekilde pek çok ziyaret rüyasında karşımıza çıktığını düşünüyorum çünkü hepimiz, hayat akışının durduğu ve ancak sessizlik ve dinlenme ile yaşanabilen bir şeyin deneyimlenebildiği bir yer olarak banklarla bilinçsiz bir bağ kuruyoruz.

Ziyaret Rüyalarındaki Meşhur Bank

Brian bana, Brian on beş yaşındayken aylarca hastanede kaldıktan sonra vefat eden babasıyla gördüğü bir rüyayı yazdı. Cenazeden kısa bir süre sonra Brian, mavi gökyüzüne benzer güzel bir günde gerçekleşen bir rüya gördü. Bu ortamda yeşil çimenlerden başka hiçbir şey yoktu.

Brian görebiliyordu. Brian'ın bu rüyada hareket ettiği hissi vardı ve manzarada hafif bir yükseltmeyi geçerken, yakın mesafede bir bank belirdi, bahsettiğim o meşhur rüya bankı. Brian ve babası bankta oturup birkaç dakika konuştuktan sonra babası gitme zamanının geldiğini söyledi. Bu noktada babası havaya yükselmeye, ayağa kalkmaya ve Brian'ın neredeyse omuz hizasında havada asılı kalmaya başladı, sanki vücudunu bir Süpermen uçan duruşunda tutuyormuş gibi görünürken aynı zamanda sürükleniyor ve yavaş yavaş yükseliyordu. daha yüksek bir seviyeye. Brian onun kalmasını istiyordu ama babası gitme zamanının geldiğini tekrarlayıp duruyordu. Her ne kadar bu senaryo, ziyaretin tatmin edici bir sonucu gibi görünmese de, Brian uyandı ve hissettiği tatmin duygusu yalnızca acısını dindirmekle kalmadı, aynı zamanda ergenlik çağındaki Brian'ı harekete geçirecek bir bilinç tohumu da ekti. Ruhsal keşiflerle dolu bir yetişkinliğe hazırım.

Başka bir bank motifli ziyaret rüyası, büyükannesi belirsiz bir ortamda gerçekleşen bir rüyada ziyarete gelen Ann'den geldi, ancak rüyadaki bank ona bir mezarlıkta görebileceğiniz türden hatırlattı. Büyükanne sezgisel ve biraz mistik olduğundan ve yeteneklerinin odak noktalarından biri el yazısıyla bağlantılı olduğundan, hayattaki ilişkileri Ann için önemliydi. Büyükanne, yakın biri geçiş yaparken sevdiği birinin "ölümün gölgesi" olarak adlandırdığı şey tarafından ziyaret edildikten sonra öleceğini tahmin etmek gibi genel sezgisel anlara sahip olmanın yanı sıra, el yazıları aracılığıyla insanların enerjisi hakkında doğru izlenimler de alabiliyordu. . Aslında Ann ve büyükannesi, el yazısını kendi başına tanımaya çalışarak ya da yazarın sezgisel bir anlayışını elde etmek için el yazısının enerjisine dalarak, alacakları mektuplara birlikte bakarlardı. Büyükannenin hayatının sonlarına doğru, felç nedeniyle huzurevinde yaşarken, Ann onun yazma pratiği yapmasına bile yardımcı oldu, bu yüzden büyükannesinin senaryosu söz konusu olduğunda çok iyi bir tanınma duygusuna sahipti.

Yani bunun bir ziyaret olduğu fikrini destekleyen bazı temel faktörleri içeren bir rüya görüyoruz. Tek bir ortamı, bir çeşit mezarlığa benzer ortamı ve ayrıca çoğu zaman önemli şeylerin sembolü olan bir bankı vardı.

hayatın normal akışından çıkan anlar. Büyükanne eterik bir avatar olarak görünmediğinden bu sıradan bir görsel ziyaret rüyası değildi. Bunun yerine rüyasında Ann, el yazısı mükemmel bir eşleşme olduğundan büyükannesinden geldiğini kesinlikle bildiği bir mektubu okudu. Mesaj aynı zamanda bir ziyaret rüyası için de standarttı, Ann'in kendisinin de belirttiği gibi: “O olduğunu biliyordum çünkü bana bir not yazdı ve 'Her şey yolunda ve ben buradayım' dedi. ”

Şimdi bir ziyaret rüyasında yaşlı birinin değil de genç birinin zamansız ölümü anlatıldığında neler olabileceğini inceleyelim. Ziyaret rüyasının en dokunaklı örneklerinden biri, on yedi yaşındaki oğlunu intihar nedeniyle kaybeden Leslee adlı kadından geldi. Bu hikaye sadece içerdiği acının derinliği nedeniyle değil, aynı zamanda rüya deneyiminin ilginç bir karmaşıklığa sahip olması nedeniyle de ilgi çekicidir, zira bu aynı zamanda bir “rüya içinde rüya” deneyimidir. Leslee bu rüyayı oğlunun vefatından tam seksen bir gün sonra gördü ve bu rüyanın ona yıllar sonra bugün bile hissedeceği muazzam bir rahatlık getirdiğini ifade ediyor.

Leslee'nin rüyasının ilk kısmı, bu bölümün başında özetlenen tüm yapısal kuralları takip eden saf bir ziyaretti. Tek bir senaryosu vardı ve bir ziyaretin gerçekleştiğinin önde gelen göstergelerinden birini içeriyordu; bu, rüyanın kendisinin rüya görenin uyuduğu odada gerçekleşiyor gibi görünmesi anlamına geliyordu. Leslee bunu şöyle tanımladı:

> Bir sabah erkenden uyandığımda Joshua'yı yatağın ayakucunda gördüm. Levi's gri Merkezi Katolik tişörtünü giymişti ve gözlüklerini takıyordu. Ayağa kalktım ve ona sarıldım ve "Josh, bu gerçekten sen misin?" dedim. “Elbette öyle anne!” dedi. Elimi tuttu ve sonra derin bir uykuya daldım.

Bu, uyanıkkenki hayata o kadar benziyordu ki Leslee, sahneyi hazırlamak için "Uyandım" ifadesini bile kullandı. Açıkçası, ölen oğlunun yatağında oturması, bunun bir rüya olduğunu ve aslında uyanmadığını bilmemiz için gereken tek kanıt. Rüya görme bilincinin bu seviyesi onu oğluna bağlamaya yetiyordu. Temas kurduklarında ruhu onu benim de deneyimlediğim bir deneyime getirdi.

Leslee'nin kendi derin ruhuyla bağlantı kurduğu daha standart bir rüyaydı ve bu daha çok oğluyla ruhunun daha derin bir düzeyinde bağlantı kurmanın kişisel deneyimiyle ilgiliydi. İşte kendi deyimiyle bundan sonra gelen rüya içindeki rüya.

> Rüyamda onun odasında olduğumu gördüm ama bu ev onun odası değildi. Noel'den kalma küçük bir paket çikolata buldum. Odada bir çeşit köşe vardı ve ben şekeri yemek için oturdum ve odasındaki tüm oyuncaklara, oyuncak otoparkına, kamyonlara ve arabalara bakıyordum. Bütün bunları görünce çok üzüldüm. Sonra birdenbire ortaya çıktı. Yaklaşık dokuz yaşındaydı ve tamamen beyaz bir uzay giysisi giyiyordu. Siperliğinden onun tatlı yüzünü görebiliyordum. Elimi eldivenli eline aldı ve sanırım uzayda birlikte seyahat ettik. O kısmı hatırlamadığım için emin değilim. Yine de odasının kuytu köşesine döndük ve gitmesi gerektiğini söyledi. Ona veda öpücüğü verip veremeyeceğimi sordum ve yanağını öpebilmem için vizörü kaldırdı. Yumuşak yanağını hâlâ dudaklarımda hissediyorum. Onu gördüğümde ve elini tuttuğumda çok mutlu oldum. Giderken bana göz kırptı ve telepatik olarak şöyle dedi: "Odamı temizlemenin bir sakıncası yok, değil mi?" O gittikten sonra rüyamda hıçkırdığımı hatırlıyorum.

Bu rüya saf kişisel ruhun işleri halletmesidir. Leslee artık kendi psişesinin, oğlunun bilincini ve aralarındaki ilişkiyi içeren bölme olarak yorumlanabilecek odasındadır. Noel, çocuklukla o kadar canlı bir şekilde bağlantılıdır ki, aileleri bu bayramı kutlayan çocuklar için Noel sevinci derin olabilir. Şeker ve oyuncak kamyonlar bile çocukluğun sevinçlerini yansıtan güçlü görüntülerdir. Uzay giysisi ilginçtir çünkü hem çocuklukta kostümler aracılığıyla kendini ifade etme sembolünü hem de Joshua'nın artık bir bedende olmadığı için aslında bir yayadan çok bir astronot olduğu fikrini birleştirir; eğer uzay imajının onunkini temsil etmesine izin verirseniz. Ruh alemiyle daha derin bağlantı. Hatırlarsanız Leslee bize rüyasının ölümünden tam seksen bir gün sonra gerçekleştiğini anlatmıştı. Rakamları toplarsanız sekiz artı bir, dokuz sayısını elde edersiniz.

Numerolojide tamamlamalar ve sonlar. Odasının temizlenmesi talebinin veda çekimi bile annelerin, ilişki anlaşmasının bir parçası olarak çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama yollarını yansıtan bir simgedir.

Bu gece deneyiminin gücü Leslee'nin uyanık yaşamında da devam etti; ertesi sabah sosyal medya akışındaki ilk görüntünün astronotların bir görüntüsü olduğunu fark etti ve bu eşzamanlılık onun üzerinde kaybolmadı. Leslee ayrıca, rüya görüntüleri üzerinde mantıksız bir şekilde çalışmak için daha yaratıcı süreçler kullandığımız, aktif hayal gücü dediğimiz şeyin çeşitli tekniklerini düzenli olarak uygulayan bir kişidir. Aslında, onun yayınındaki görüntüyü görmek aktif bir hayal gücü süreciydi. Aktif hayal gücü, bilinçdışı zihinle bilinçli olarak çalışmanın bir yoludur ve modern rüya çalışmasının babası Carl Jung tarafından geliştirilen bir tekniktir. Yirminci yüzyılın başlarında, bu İsviçreli psikolog, kişinin bilinçdışındaki materyalin, kişiliği bir bütün olarak oluşturan içsel arketipsel karakterler olarak kişileştirilen görüntülere, anlatılara dönüştürülebilmesini sağlayan meditasyon teknikleri geliştirdi. Bu, bilinçli ego ile bilinçdışı arasında bir köprü görevi görebilir.

“Hayal Gücü Bilgiden Daha Önemlidir.” -Albert Einstein

Genel olarak, aktif hayal gücü, rasyonel zihnin susturulduğu ve yaratıcılığın kendini araştırma sürecini yönlendirmesine izin verildiği herhangi bir süreci içerebilir. Jung'un aktif hayal gücü olarak adlandırdığı orijinal müdahale, kişinin kalem ve kağıtla oturup bilinçdışı zihne yönelik bir soruyu formüle ettiği bir yazma süreciyle başlar. Cevabı almak için kişinin el değiştirmesi ve kalemi baskın olmayan ele vermesi gerekir ve bu tek başına hareket, kalem kağıda konulduğunda ruhun farklı bir bölümünü tetikler. Bu, rüya çalışmalarında kullanılabilecek harika bir tekniktir, özellikle de rüyalarda olduğu gibi önemli ama belki de hala gizemli görünen bir karakter rüyada göründüğünde. Böyle bir durumda, rüyayı görene oturup o karakterle şu şekilde diyalog kurması talimatını verebilirim:

Soru baskın olan el ile sorulur, ardından cevap için el değiştirilir. Sonuçlar oldukça şaşırtıcı ve aydınlatıcı olabilir.

Leslee, baskın eliyle bir kağıt parçasına sorular yazarak ve ardından cevaplar için baskın olmayan eline geçerek içindeki Joshua ile sohbet etmek için oturarak bunu daha derin bir düzeye taşıdı. “Dün gece çıktığımız yolculukta nereye gittik?” diye yazdı. El değiştirdikten sonra, "Gökkuşağı yıldızlarına" diye yanıt verdi; bu yanıt, genellikle bir ruhun ölümden sonra ruh formuna geçiş sürecini tanımlamak için kullanılan bir sembol olan Gökkuşağı Köprüsü'ne ilginç bir gönderme içeriyordu. Aynı zamanda bir rüya imgesiyle yapabileceğimiz en güçlü şeylerden birini de yaptı; rüyanın sembolizmiyle yaratıcı bir şekilde ifade etmek. Yaratıcı bir şey yaparak, yalnızca kendi keder süreci hakkında daha derin kişisel ayrımlar yapmakla kalmadı, aynı zamanda bu yeni keder düzeyini nasıl bütünleştireceğini öğrendiğinde çizim ona muazzam bir rahatlık sağladı.

Babası öldüğünde Jacquelyn birkaç yıldır ailesinden ayrı kalmıştı; bu ayrılık aslında ebeveynleri tarafından, Jacquelyn'in evliliğinde yaşadığı zorluklara karşı çıkmaları nedeniyle başlatılmıştı. O tek çocuktu ve o zamanlar zorunlu ayrılık onun için çok yıkıcıydı. Durumun krize ulaşmasından birkaç ay sonra Jacquelyn babasıyla yeniden bağlantı kurmaya çalıştı ve hatta içlerinden biri ölmeden önce bu ayrılığı gidermeleri gerektiğini önerdi. Babası kayıtsızdı ve Jacquelyn kendi evliliğindeki sorunları çözmediği sürece aralarında bir uzlaşma olamayacağını söyleyerek hayalperestimizde büyük bir öfke yarattı.

Yabancılaşmanın başlamasından dört yıl sonra, Jacquelyn'in teyzesi kapıyı çaldığında, babasının gerçekten de ikisi uzlaşma girişiminde bulunamadan öldüğü bilgisini verdi. Bu, bir ebeveynin affedilmeden önce ölmesi durumunda alışılmadık olmayan bir tepki olan, kayba karşı öfkeli bir tepkiye dönüştü. Jacquelyn bu haber karşısında şaşkına döndü ve haberin kaba bir şekilde iletilmesinden birkaç saat sonra biraz kestirdi. Babasının şu şekilde tarif ettiği bir görüntüyü gördükten sonra sarsılarak uyandı:

> [Bu] gerçekten bir rüya değildi, sadece devasa bir görüntünün patlamasıydı. Bir film ekranı hayal ederek tüm ekranı kapladı. Bir portredeki görüntüye benzer. İfadesi ben altıncı sınıftayken yaptığımız bir portredekinin aynısıydı ve aynı kahverengi takım elbise ceketini giyiyordu. Beni sarsarak uyandıran görüntü sadece omuzlarının üstü ve başıydı. Sanki bana bakıyormuş gibi ileriye bakıyordu ve arkasında parlak, parlak sarı bir parıltı vardı ve birçok manevi resimde bir aura veya öz olarak tasvir edilene benzer şekilde, her tarafı daha hafif bir ışıltıyla çevreleniyordu.

Bu rüya görüntüsünde büyük bir rahatlık vardı ve Jacquelyn kanepede uzanırken yüzünün gözyaşlarından aktığını, güçlü görüntüye umutsuzca tutunmaya çalıştığını, ancak rüyaların tamamen geçici olduğu bir şekilde onu yok ettiğini gördü. Ve bu deneyim gerçekten de Jacquelyn'e bir miktar içsel rahatlık sağlasa da, cenazenin kendisi onu tetikliyor ve hayalperestimiz ile biyolojik ailesi arasındaki uçurumu daha da vurguluyordu.

Jacquelyn'e rüya halinde gelen şey, kendisini standart bir rüya deneyimine sokan bir ziyaretti. Rüyasında kendini bir nevi gözlemci modunda ve sanki burası da kutsal bir yermiş gibi hem liseyi hatırlatan, hem de ruhsal saygı duygusu içeren koridorlarda yürürken buluyordu. Koridorlardan bazıları haraptı ve geçmişteki aşınma ve yıpranma belirtilerini gösteriyordu, diğerleri ise temiz ve bozulmamıştı. Kendini birçok koridorda dolaşırken, yakınlarda olduğunu hissedebildiği babasını dikkatle ararken buldu.

Bu, koridorların yaşamdaki geçişleri temsil ettiği ve bir ebeveynin yasını tutmaya adım atmanın kesinlikle yeni ve oldukça önemli bir yaşam koridoru deneyimi olduğu bir ruhsal rüya gibi geldi. Eski koridorlar geçmişteki değişim anlarıydı ve belki de yeni, denenmemiş koridorlar, hayatın Jacquelyn'i büyük bir değişim sürecine soktuğu mevcut yolları temsil ediyordu. Rüyanın sonunda bana hayalperestimizin kişisel anlaşmazlıklarını çözmeye çalıştığı gibi gelen başka bir senaryo daha vardı, ancak bu orta bölüm saf bir ziyaretti.

Tek ayar prensibinden dolayı bunun bir ziyaret hayali olduğunu biliyoruz. Jacquelyn sonunda babasını rüyasında uzaktan gördüğünde ona doğru koştu ve kucaklaştılar. Rüya bu tür bir bağlantıya, fiziksel kucaklaşmaya dönüştü ve ikisinin de kucaklaşmaya doğru eğildiğini hissedebildiği için içini dolduran huzur ve rahatlık arttı. Tutulduğunu hissetti ve bu konuşmada aslında hiçbir kelime duyamasa da, güçlü bir şekilde iletişim kurduklarını hissetti. Şu anda bir rahatlık ve neşe duygusu vardı ve bu canlılık ve coşku duygusu aslında babasının hayatı boyunca erişebileceği bir şey değildi. Rüyanın bu bölümünü tanımlama şekli, pek çok rüya görenin paylaştığı her ziyaret deneyimine benziyordu. Ve rüya gibi bir göz açıp kapayıncaya kadar balon patladı ve o gitti.

Sonra rüyanın tipik rüyaların çılgın hislerinin geri döndüğü sıradan unsurlarına dönüyoruz ve Jacquelyn kendini bir kez daha ruhunun sembolik koridorlarında koşarken buluyor. Rüya, ziyaretten, ruhunu yansıtan rüyaya ve babasını kaybetmenin ona yaşattığı muazzam strese dönüşür. Artık rüya uyanıklık hayatındaki çatışmaları daha fazla yansıtıyordu, çünkü çılgınca babasını arıyor ve arıyordu, ancak rüyanın bu bölümünde onunla bağlantı kurduğunda, babası artık onun varlığını kabul etmiyordu. Bakışlarını takip ettiğinde, neye odaklandığını görebiliyordu; bu, Jacqueline'e sunaktaki bağlılığı hatırlatan bir duruşla bir masada diz çökmüş olan annesiydi.

Bunun anlamı açık: Jacquelyn'in babası onu affederek annesine doğru hareket etmeye teşvik ediyordu. Artık ziyaret modunda değiliz ve bu etkileşim bana Jacquelyn'in perdenin ötesindeki gerçek babasının ruhundan ziyade, Jacquelyn'in içindeki baba arketipi ile ilgili gibi geliyor. Öfke geri geldi ve rüya artık çılgınca babasını aramayı yansıtıyordu; sadece annesinin diz çökerek yalvardığı yere götürülmesi gerekiyordu. Ve öfkeli duygular devam etse de, hayalperestimiz annesinin yanında sessizce diz çökerek, gözlerini kapatarak ve dua eder bir pozisyon alarak, gözleri kapalı ve başı öne eğilerek rüyayı bitirdi. Uzlaşma vücut duruşuna da yansıdı.

yüreğinde öfke kaynadı. Gerçekten bu, gerçek bağışlama olasılığının başlangıcıdır.

Evli bir çiftin yer aldığı bir ziyaret rüyası örneğini inceleyelim. Susan ve Bruce yirmi iki yıldır evliydi. Bruce'un, sonunda ölümüne yol açan bazı zorlu sağlık sorunlarını içeren ilginç bir yolculuğu vardı. Bu zorlukların merkezinde, çocukluk çağında başarısız bir ameliyattan kaynaklanan ciddi bir skolyoz vakası vardı. Bruce, yetişkin yaşamının çoğunu tiyatroda, sahne arkasında birçok farklı kapasitede geçirdiğinden, bazı önemli fiziksel emeğin de dahil olduğu canlı bir hayat yaşadı. Yolculuğunun ortasında birkaç yılını madde bağımlılığı danışmanı olarak geçirdi, ancak son yıllarını bir kez daha çok sevdiği alanda, tiyatroda sahne görevlisi olarak çalışarak geçirmek için geri döndü.

Bruce'un hayatı fiziksel yapısı nedeniyle sınırlıydı, ancak tiyatro dünyasında sahne arkası yaşamı beden açısından son derece zorlu olduğundan yolculuğunun çoğunu önemli ölçüde fiziksel bir şekilde geçirmeyi başardı. Tiyatro kariyeri boyunca kutu iticiliğinden elektrikçiliğe, set yapıcılığından ışık teknisyeni ve tasarımcısına kadar birçok farklı işte çalıştı. Sahne sanatlarındaki canlı kariyeri boyunca en çok sevdiği şey ışık dansçılarıydı. Aslında, kalbinin derinliklerinde, eğer vücudunun sınırlamaları nedeniyle kendisi için eninde sonunda ulaşılması zor olan bir şeyi yapabilseydi, kendisinin de bir dansçı olacağını itiraf etti.

Susan ve Bruce tanıştıklarında, kendisi bağımlılık danışmanı aşamasındaydı ama bir noktada sahne görevlisi olarak ilk aşkına geri döndü. Bruce yaşlandıkça skolyozu kötüleşti ve gösteri dünyasından emekli olmak zorunda kaldı. Vücudunun zorlukları sindirimini ve nefes almasını etkiledi ve elli altı yaşında vefat etti. Bu uzun bir evlilik olduğu için Susan yıkılmıştı ve ilişkilerini, birbirlerinin en sevdiği kişi oldukları ve hatta ara sıra birbirlerinin düşüncelerini bile duydukları bir ilişki olarak tanımladı. Bağlantı derindi ve kayıp çok büyüktü ve Susan hemen kendini başıboş hissetti. En sevdiği kişi gitmişti ve bakıcı rolünün sona ermesi bile kendisini oldukça yalnız hissetmesine neden olmuştu.

her zaman hayatının temel unsuru olan inancını kaybettiğini anlattı.

Bruce'un vefatından sonra bu inanç kaybının artmasının nedenlerinden biri, Susan'ın birkaç yıl önce Gökkuşağı Köprüsü'nden geçerken ilk kedisini kucağında tutarken kendi deyimiyle beklenmedik mistik bir deneyim yaşamış olmasıydı. Bu çok canlı bir deneyimdi ve Bruce öldüğünde Susan benzer bir şeyin olmasını arzuladı ve hatta belki de bekledi. Öyle olmadığında kendini başıboş, tamamen yalnız ve derin bir keder içinde hissetti.

> Birkaç ay sonra bir gece kısa ama canlı bir rüya gördüm. Bruce'u gölün yanındaki sahnede tam vücut tek parça streç giysi içinde dimdik ve uzun boylu dururken gördüm. O an, bir dansçının hareket etmeye başlamasından hemen önceki andı ve yüzü huzurlu ve dingindi. Rüyanın hepsi buydu ama bunun onun iyi olduğuna dair bir mesaj olduğunu biliyordum.

Bu hikayede özellikle sevdiğim şey, rüyanın tek bir ortamla ve her şeyin yolunda olduğuna dair sözsüz bir mesajla ziyaret rüyalarının tüm kurallarına uymasıdır. Bruce'un Susan'a, özgürlüğünü engelleyen bir bedenle ilgili yaşadığı deneyimi aşan fiziksel bir durumda görünmesi, bedenimizi aştığımızda ve Ruh içinde yaşadığımızda olanların güzelliğini yansıtıyor. Bu rüyanın Susan üzerinde çok büyük bir etkisi oldu, özellikle de yolculuğunun her zaman canlı bir parçası olan kendi maneviyatıyla olan kişisel ilişkisiyle ilgili olduğu için. Bruce'un kaybı onu, insanlığının o unsurunun kaybolmuş hissettiği bir kriz durumuna soktu, ancak bu sadece geçici olarak, elbette, bu rüya deneyimi onu bir kez daha bu yaşamın daha derin deneyimine uyandırdığı için. O zamandan bu yana, sezgilerine ve hayatında ilerledikçe aldığı rehberlik mesajlarına daha da açık hale geldiğini belirtiyor.

Her ziyaret rüyası kan bağlarını içermez ve topladığım hikayelerin çoğu, genetik akraba olmayan sevilen bireyleri içeren güçlü ve dönüştürücü ziyaretler deneyimleyen insanlardandı. Barbara bana 1990'ların başında geçen bir hikayeyi anlattı.

internetten ve sosyal medyanın bizi bir tür anlık iletişim duygusu içinde tutmasından önce. Aslında Barbara'nın yirmi yıl önceki bir aşkla tekrar temas halinde olduğu yıllar bu yıllar oldu. Muhtemelen yalnızca belirli bir neslin hatırlayacağı bir şey olan mektuplarla yazışmaların tadını çıkarıyorlardı. Barbara ve bu adam yakınlarda değildi. Ontario, Kanada'da yaşıyordu ve New Hampshire'da ortaokul öğretmeni olarak çalışıyordu.

Birkaç ay boyunca ondan bir cevap mektubu gelmeyince, Barbara telefonu aldı, çalıştığı okulu aradı ve onunla konuşmak istedi. Çağrıyı yanıtlayan okul resepsiyon görevlisi, bu adamın otuz iki yaşında beyin anevrizmasından dolayı aniden vefat ettiğini açıklamak zorunda kaldığı için üzgündü. Barbara elbette bu şok edici haber karşısında yıkılmıştı ve kendisini gerçekten de duygusal olarak bunu sindiremeyecek bir konumda buldu. Haber onu gafil avlamıştı ama aynı zamanda bu cep telefonları, internet ve sosyal medyadan çok önceydi, dolayısıyla ne olduğuna dair hiçbir şey öğrenemedi. Onun nasıl vefat ettiği, anevrizmadan önce sağlığının nasıl olduğu ve insanlar öldüğünde ve biz bilgi almanın rahatlığını istediğimizde ortaya çıkan tüm cevaplanmamış soruların ayrıntılarını keşfederek kaybı işleyemedi.

Barbara hâlâ bu derin mücadelenin içindeyken bir sabah erken saatlerde bir rüya gördü. Rüya, tam da uyuduğu odada gerçekleşti; bu, bu tür ziyaret rüyalarının yapılandırılmasının standart yollarından biridir. Odada bir varlık hissetti ve rüyanın içinde gözlerini açtı. Yatağının yanında duran erkeği, ilişkilerinin ilk kurulduğu 1970'lerdeki gibi giyinmişti. Onu daha kolay tanıyabilmek için bu yaşta ve bu kıyafetle ortaya çıktığını hissediyordu. Detaylar oldukça spesifikti: Sırtındaki sırt çantası, uzun saçları ve o zamanlar tercih ettiği kıyafet tarzının aynısı. Ve bu tür ziyaret rüyalarının tipik bir örneği olarak ona şöyle dedi: "İyi olduğumu ve öldüğümü şok edici bir şekilde öğrenmek zorunda kaldığın için üzgün olduğumu bilmeni isterim. İşte buradayım. İyiyim ve mutluyum.” Barbara bugüne kadar bu deneyimin ne olduğundan tam olarak emin değil. Bir rüya mıydı? Onu ziyarete gelen bir ruh mu var? Gerçekten, asla yapmayacağız

Elbette biliyorum, ancak bu, neredeyse her zaman yaşamı değiştiren ve dönüştürücü olan pek çok olağanüstü deneyimden bir diğeridir.

Carri'nin neredeyse on altı yıllık kocası, 2018 sonbaharında beklenmedik bir şekilde öldü. O sırada ayrılmışlardı ve Carri, onu kendisine zor bir evlilik sunan zor bir adam olarak tanımladı. Ölümünden birkaç ay sonra kocası dolunayın etkisiyle rüyasında yanına geldi. Bunu bir rüyadan çok bir deneyim olarak tanımladı; bunu artık ziyaret rüyalarının önemli bir özelliği olarak kabul etmelisiniz. Sanki uyanık hayatında tam karşısında duruyormuş gibi onu yanında hissedebiliyordu. Ruhani ellerini onun rüya omuzlarına koyarak dikkatle onunla konuştu ve şöyle dedi: "Carri, geri dönüyorum. Beni aramalısın! Anlıyor musunuz? İyileştim ve geri dönüyorum. Beni aramalısın! Anlıyor musunuz?" Sonunda "Evet, anlıyorum" diyene kadar bunu defalarca söyledi. Sonra gitmişti.

Kocası, Carri'nin sezgisinin sağladığı başka yollardan ona ulaşmış olsa da, bir daha onun rüyalarına hiç gelmemiştir. Ve şimdi onun gerçekten geri dönmesini bekliyoruz. Yapacak mı? Bu ne anlama geliyor? Bu fenomenin gizemi öyledir ki, deneyimlendiğinde rüyayı gören kişi için maddi herhangi bir şey kadar gerçektir. Günün sonunda hiçbir zaman kesin olarak bilemeyeceğiz. Ve belki de en az bildiğimiz şey, vefat eden bazı kişilerin neden hala hayatta olan sevdiklerini ziyaret ettikleridir. Ziyaret rüyalarıyla ilgili çok fazla tecrübeye sahip olduğum bir şey varsa o da ne yazık ki bu deneyimin sipariş üzerine sipariş edilememesidir, tıpkı talep üzerine size teslim edilebilecek bir şey gibi. Yıllar geçtikçe, sevdiklerini kaybetmenin acısını çeken pek çok insan, sevdiklerinin onları rüyada ziyaret edememesinden duyduğu derin üzüntüyü bana ifade etti.

Bunu kontrol edemiyoruz.

Burada geçerli olabilecek bir inanç var, manevi alanlarda duyduğum bir şey, eğer ruhların aralarında halletmesi gereken bir şey yoksa ziyaretin gerçekleşmeyeceğini söylüyor - yani ziyaret ancak orada olursa gerçekleşecek. ya giden ruh için, ya da ölüm acısını yaşayan kişi için zorlayıcı bir ihtiyaçtır. bir türlü konuşamadım

çok derin bir gizem, ama kesinlikle derin bir kayıptan muzdarip, rüya halinde bir ziyaret şeklinde bir bağlantı kurmanın özlemini çeken pek çok perişan insanla oturdum. Psikoloji dünyası, bu tür rüyaların mistik unsurlarını, yalnızca yas sürecine yardımcı olacak bir başa çıkma mekanizması olarak göz ardı etmeye çalışacaktır. Mistikler her zaman bilim adamlarından bir adım önde olmuştur ve vefat eden sevdiğiniz birinin rüyanızda sizi ziyaret etmesi konusunda ısrar edemezsiniz, ancak bu gerçekleştiğinde bu, bazı hayalperestlerin şimdiye kadar yaşadığı en derin deneyimlerden biri olabilir.

[içindekiler]

Altıncı Bölüm

Gece Terörleri ve Çok Boyutluluk

Gece terörünün büyüleyici ve karmaşık dünyasına hoş geldiniz. Deneyimin bir parçası olan, doğası gereği son derece mistik olan ve belki de uyurken gerçekleşebilecek en çirkin şeyler olan bir dizi deneyime bağlanan bir olgu vardır.

Bu güçlü, çok boyutlu deneyimlerden bazılarını gerçekten anlamak için beynin kendisinden başlamalıyız. REM uykusu sırasında meydana gelen olağanüstü şeylere vurgu yaparak, beyin fonksiyonları ve uyku döngüsünün tüm karmaşıklıkları hakkında küçük bir ders üzerinden ilerleyelim. Evet, uykunun bu kısmında gözler oldukça coşkulu bir şekilde ileri geri hareket edecektir, bu nedenle bu isim verilmiştir.*hızlı göz hareketi*. Bu basit göz hareketi, REM uykusu sırasında beyinde meydana gelen karmaşık eylemler dizisini gerçekten yalanlıyor. Aslında burada daldığımız olayların bir kısmı, uyku döngüsünün bu zirve anına düştüğümüzde beyin, vücut ve dolayısıyla bilinç arasındaki ilişki nedeniyle mümkün oluyor ve her şey beyin dalgalarıyla başlıyor.

REM uykusu döngünün yalnızca en canlı rüya deneyimlerinin yaşandığı kısmı değil, aynı zamanda kısa süreli hafızanın oluştuğu yerdir. Ayrıca REM uykusu sırasında her gün beyne boşalan metabolik atıkları da temizliyoruz. Çünkü beynin kan beyin bariyeri yoluyla vücudun geri kalanından ayrılması, beynin bir şekilde kendi tuvaletini yapmasını gerektiriyor. bu bariyerin ötesindeki vücudun geri kalanından tamamen farklıdır. Neofrontal korteks, beynin hareket sırasında sessiz olan kısmıdır.

Uykunun ilk beş dalgası yeniden aydınlanır ve beynimiz bizi bu aktiviteden korumak için çok akıllı bir yönteme sahiptir; bu aynı zamanda REM uykusundan hemen önce ve sonra mevcut olan mistik deneyimlerin kurulumunun da bir parçasıdır. Uyku aşamalarından başlayarak tüm bunları parçalara ayıralım.

Uyanık olduğumuzda beynimiz, uyanıklık bilinci dediğimiz muazzam kaos ve aktiviteyi ifade eden parlak miktarda enerjiyle aydınlanır. Biz günümüzü yaşarken, bir şeyler yaparken ve kimin, nerede ve ne zaman çalıştığımız hakkında çevremizden bilgi alırken milyarlarca nöron çalıyor. Sonra enerjimiz biter, dinlenmeye ve yenilenmeye hazırlanırız ve kendimizi yatakta buluruz, uykunun tatlı ölümünün bedenimizi ele geçirmesine izin veririz. Uykuya dalma sürecinde beyin aktivitesini ölçüyor olsaydınız, uyanıklığın başlangıçtaki kaosunu, ardından yavaşlayan ve uzayan bir süreç görürdünüz. Durağan ve farklı görünen enerji dalgaları, hassas bir aletle ölçüldüğünde daha yumuşak dalgalar halinde birleşmeye başlar. Dalgalar senkronize olmaya başlıyor ve uykunun ilk üç aşamasının her birini, aşağı indikçe daha yavaş ve daha senkronize hale gelen birbirini takip eden üç seviye olarak düşünebilirsiniz.

Yaklaşık doksan dakika sonra, REM döngüsüne girmeye hazırız ve burası işlerin biraz çılgına döndüğü yer. İlk süreç vücudun felce uğramasının tetiklenmesiyle başlatılır. Bunun nedeni süreçteki bir sonraki adımın neofrontal korteksin uyanıkken olduğu kadar heyecanlı bir şekilde aydınlanması olmasıdır. REM sırasında olup bitenlere ilişkin bilimsel anlayışımız sınırlı olmasına rağmen, yaşadığımız deneyimlerin bu uyku döngüsü sırasında kısa ve uzun süreli belleğe dönüştürüldüğünü ve konu dışı materyalin uçuruma atıldığını biliyoruz. bilinçdışımızdan. Beyninizin her gün kaydettiği her şeyi hatırladığınızı hayal edin. Verilerin çokluğu sizi bunaltabilir. Beyin gerçekten mucizevi bir şey yapar. Kuantum düzeyinde, son uykumuzdan önce günün her dürtüsünü inceleriz ve önemli bilgileri almak ve onu gelişen hayatımızın öyküsüne eklemek için bu muazzam miktardaki malzemeyi elekten geçiririz.

Bu uyku felci aslında bizim korunmamız içindir, çünkü o olmasaydı vücut beynin aydınlattığı şeye tepki verirdi. Basitçe söylemek gerekirse bu şekilde çalışır. Uyanık olduğumuzda, vücudumuzu çalıştırarak ve hayatımızı sürdürerek gün boyunca ilerlerken beynimiz tamamen kızarır. Uyuduğumuzda beynimiz o kadar sessizleşir ki, uyku dediğimiz kökten değişmiş bir durumu yaşarız. O çok önemli REM anına ulaştığımızda, beynimiz tamamen uyanık olduğumuz zamanki gibi davranmaya başlar. Beynin vücuda hareket edemeyeceğini ve hareket etmemesi gerektiğini söylemesiyle bunu kapatmanın bir yolu var. Bu süreç devam ederken biraz da olsa uyanırsak, gece terörü dediğimiz korkunç bir deneyim yaşarız.

Beyin kendini tamamen açarken vücut kısa bir süreliğine kapatılır. Bu döngü sırasındaki göz hareketi, beynin uyarılmasından ilham alır ve beynin yeniden deneyimlediği görüntüler, gözlerin yuvalarında fırlayan fiziksel davranışları olarak ortaya çıkar. Uyku felci olmasaydı, aynı aktivite doğrudan harekete dönüşebilirdi; dolayısıyla eğer birinin bu felç için mekanizması yetersizse, o kişi gerçekte rüya görürken kendi alanında hareket edebilir. Biz buna diyoruz*uyurgezerlik*ya da uyurgezerlik. Bu, uyurgezerlikle ilgili bir bölüm olmasa da, bu perspektifin bilinç, bilinçdışı, uyanık bilinç, uyuyan bilinç ve tüm bu farklı düzeylerde uykuyu içermek için elinden gelenin en iyisini yapan beden arasındaki çizgilerin ne kadar bulanık olduğunu göstermeye yardımcı olacağına inanıyorum. farkındalık.

Ancak her şey yolunda gittiğinde beyin istediğini yapar ve süreç kendi kendine tamamlanır. Uyku döngüsü bir sonraki derin uyku aşamasına ilerler, felç yavaş yavaş etkisini kaybeder ve genellikle gecede ortalama üç ila dört kez tüm süreci yeniden başlatmadan önce uyanıklığa yakın bir zamanda kalkarız. Bu süreç her zaman düzgün işlemez ve bazen uyku aşaması sona erer ve kişi uyanık, bilinçli farkındalık yönünde yükselmeye başlar, ancak çok az da olsa. Bu, döngü bitmeden gerçekleşir, dolayısıyla vücudun felci hala yerindedir. Yataktaki kişi aslında uyuyordur ancak rüyada olduğunun farkındadır. Şu anda deneyime göz atan bu küçük farkındalık kırıntısı var, tıpkı bu bölümde anlatıldığı gibi.

Lucid rüyada (bölüm 2), yalnızca vücut hala felçlidir, çünkü teknik olarak döngü henüz bitmemiştir. Sinyallerin bu şekilde çaprazlanması, var olan en güçlü uyku ve rüya görme olaylarından birini ortaya çıkarır: gece terörü.

Gece terörü, rüya hali ile uyanıklık hali arasındaki bu deneyime verilen isimdir. Aslında uyku felcinin doğrudan REM uykusuyla ilişkili olmasına rağmen gece terörünün böyle olmaması önemli bir ayrım olabilir. Beyin ile vücut arasındaki bu düzensizlik, REM'den sonra meydana gelir; uyuyan kişi derin uyku aşamasındayken, REM'den hemen sonra, ancak uyanıklıktan önce meydana gelir ve her gece yaşadığımız çeşitli uyku döngülerinden herhangi birinin ardından ortaya çıkabilir. Rüyayı gören hâlâ uykuda olduğundan, hissedilen deneyim rüyada olmaktır. Bilinçli bir farkındalık vardır ve bu çoğu zaman bu deneyimin kişinin uyuduğu yatakta gerçekleştiğinin anlaşılmasını da içerir.

Aslında, kendilerini uyanmak için eğitmiş, düzenli olarak gece terörü yaşayan insanlar hakkında çok sayıda rapor bulunmaktadır. Unutmayın, bu hala bir rüya halidir, dolayısıyla odanın farkındalığı uyanık yaşamla aynı hissi vermez, aksine bir rüyaya çok benzer. Eğer bu düzenli olarak meydana gelen bir olaysa, rüyayı gören kişi, içinde bulunduğu durum hakkında bilinçli bir farkındalığa sahiptir. Büyük bir zihin konsantrasyonuyla küçük bir fiziksel harekete zorlamak çoğu zaman kişiyi felçten kurtulmaya ve uyanıklık durumuna geçmeye yetecek kadar tamamen uyandırır. Tabii eğer bu farkındalık yoksa, o zaman vücuda zorla uygulanan yarı uykulu felç durumu, rüyayı gören kişide saf bir korku hissine yol açabilir.

Bu eyaletlerin büyük isimleri var*hipnagojik*veya*hipnopompik* halüsinasyonlar. Farklı takma adlar, uyku aşamalarının bu yanlış hizalanmasının, uyku döngüsünün başlangıcında (hipnogojik) veya sonunda (hipnopompik) meydana gelip gelmediği ile ilgilidir. Bu ayrımlar gece terörü yaşayan rüya gören kişiyle pek alakalı değildir çünkü ister REM başlamadan önce ister bittikten sonra tetiklensin, hissedilen his aynıdır. Her iki durumda da, durumların bu şekilde kesişmesi gerçekten korkutucu bir deneyim yaratıyor. Bu, bazı kişilerde o kadar sık gerçekleşebilir ki, uyku bozukluğu diyebileceğimiz düzeyde işler ve bu insanlar gerçek acı çekerler. İlaçlar var

Bu yardımcı olabilir, ancak birisi bu kadar tutarlı bir şekilde gece terörü yaşadığında, yaşamı ve işleyişi büyük ölçüde etkileyebilir. Nadir görülen bir uyku bozukluğu olan gece terörü dışında, bu deneyim o kadar yaygındır ki çoğu insan bunu en az bir kez deneyimlemiştir.

Gece terörü çocuklarda çok daha yaygındır ve genellikle zamanla aşılır, ancak bu fenomenin öcü adamın ve yatağın altında ve dolap kapısının arkasında saklanan canavarların kökeni olduğu açıktır. Çocukların yetişkinlere göre daha fazla gece terörü yaşamalarının ve genellikle bu korkulardan kurtulmalarının nedeni hala bir sırdır. Elbette, çocukların beyinleri tam olarak oluşmamıştır ve aslında, bir çocuk genellikle sekiz veya dokuz yaşına gelene kadar, örtüşen ve çelişen düşüncelerin aynı anda var olabildiği soyut akıl yürütme ile çalışamaz: yatağımda hareket edemiyorum, korkuyorum ama uyanıyorum ve bunun sadece bir rüya olduğunu anlıyorum.” Hissedilen his ve bildiğimiz haliyle gerçeklik birbiriyle çelişir, ancak soyut akıl yürütmeyle, deneyimlediğimiz bir şeyin tam bir resmini oluşturmak için bu çelişkilerin üstesinden gelebiliriz. Küçük bir çocuk şöyle düşünür: "Korkunç bir rüya gördüm." Küçük bir çocuğun beyni bu tür çelişkili düşünceleri bir araya getiremez, bu nedenle korku ve boş oda, korkunç yaratığı gözden uzak, yatağın altına ya da dolaba koyar.

Geceleri İşler Çarpışıyor!

Yeraldi ilkokuldayken, aslında hala uykuda ve rüya görüyor olmasına rağmen, tam yatak odasında gerçekleşiyormuş gibi görünen korkunç bir rüyanın içinde olma deneyimlerini yaşamaya başladı. Rüyası kafasını kaldırıp yatak odasının kapısının önünde duran birini görmesiydi. Kuyu, *Görmek*Burada göreceli bir terim çünkü gerçekten de yatak odası karanlıktı ve her ne kadar bu kişinin yüzünü görebilse de, loş ışıkta vücutlarını seçmek zordu çünkü tamamen siyah giymiş gibi görünüyorlardı, siyah kumaşla örtülmüş gibi görünen şeyler de dahil. vücutlarının etrafında siyah bir şapka var.

Bu açıkça bir gölge rüyaydı; tamamen siyah bir hayaletin görüntüsü, hepimizin içinde yaşayan arketipi simgeliyordu;

arketipik figür. Jung, hepimizin temel yapımızın bir parçası olarak buna sahip olduğumuzu, yani benliğin yaşam gücü ve neşenin yokluğunu yansıtan bir yönü olduğunu öne sürdü. İlginç bir şekilde, karanlık düşünceleri ifade edebilecek bir şapka ve bir dış ifade biçimi olarak daha koyu bir malzemeyle sarıldığını düşündüren bir kumaş gibi iki ek gölge sembolü de çıkarılabilir; bu da tüm bu gölgenin altında bir miktar ışık olabileceğini düşündürüyor.

Deneyimin özü, Yeraldi'nin kapısının önündeki karanlık, uğursuz figürden pek de farklı değildi. Bunu dehşet verici bir şeye dönüştüren şey ise hareketsizlik hissiydi. Yeraldi bu anlarda felç olduğunu hissetti ve odadaki korkutucu avatar, yatak odası kapısının önünde bu korkunç varlığı algılarken vücudunu hareket ettirememe duygusuyla doğrudan bağlantılıydı. Bu deneyim lise yıllarında yoğunlaştı ve hatta kulaklarında garip bir düşme hissinin ve uyku felcinin hakimiyetine işaret eden uğultulu bir sesin farkına varmaya başladı. İlginç bir şekilde, hem hareket edememe hissi hem de düşme hissi, kontrolle olan ilişkimizi temsil eden rüya sembolleridir. Rüyada hareket edememek, eylem eksikliğini ifade eder ve düşmek, kontrolden çıkma hissini simgeleyen standart bir görüntüdür. Her ikisi de insan olmanın korkutucu yönleridir ve gece terörünün korkutucu duyarlılığını artırmaktadır.

Natasha ayrıca doktorların gece terörü olarak adlandırdığı durumla ilgili ilk deneyimini çocukluğunda yaşadı. Rüya görmeden derin bir uykuya yardımcı olmak için tasarlanmış bir ilacı kullanmaya yetecek kadar sıktı, ancak bu ilacın yan etkileri ailenin bu ilacı kullanmayı bırakma kararı almasına neden oldu. Yeraldi gibi Natasha da uyanıkmış gibi ama aslında uyanıkmış gibi rüya görüyordu. Odasında gölge figürleri görüyordu, buna odasının köşesinde bir gölge kişinin olduğu özel ve tekrarlanan bir rüya da vardı, ancak Natasha pencerenin dışında büyük bir yangın ve duman görebiliyordu. Küçük ellerin siluetleri pencereye vuruyor, çığlık atıyor ve duyulmak için ağlıyordu.

Kirsty bu yazıyı yazdığı sırada ellili yaşlarının başındaydı ama yedi yaşlarındayken yaşadığı gece korkularına dair hâlâ canlı anıları var. Her zaman yatakta sırt üstü yatmasıyla başladı, gözleriyle

Annesiyle babasının başucu lambasının parıltısına odaklanmıştı; evlerinin inşaatı nedeniyle bunu yatak odasının penceresinden görebiliyordu. Kirsty, ışığın sönmesinden korkuyordu çünkü ışık onu kendisi için korkutucu olan bir karanlıkta bırakıyordu. Saatler gibi gelen bir süre boyunca bu halde yatakta yatar, sadece karanlığa bakar ve dünyada tamamen yalnız hissederdi. Uzak Avustralya Taşrasında olmak, gecenin karanlığını aldı ve doğanın içinden gelen doğal ama korkutucu sesleri ekledi. Bu, karanlıktan korkan genç bir kızın hikayesi gibi gelebilir ama aynı zamanda gözlerinin sımsıkı açık olduğunu, hareket edemediğini ve kimsenin yardıma gelmediğini de anlatıyor. Bu son parça (hareket edememek) bize onun bütün gece yatakta uyanık yatıp karanlıktan korkmadığını, aslında dünyada olabilecek en korkunç şeylerden birinden acı çektiğini anlatıyor. rüyaların.

Rüyalardaki Şeytani Figürler

Gece terörü, insan ruhuna sıkışan fikirlerin yaratılmasında rol oynamıştır. Dünyanın her yerindeki çocukların yatağının altında veya dolap kapısının arkasında yaşayan o korkunç varlık olan öcü fikri, kökenleri karmaşık rüya deneyimlerinden gelen şeytani yaratığın mükemmel bir örneğidir. Dönem *succubus*Latince'nin bir değişikliğidir*succuba*, veya

"sevgili" den*yenik düşen*Are, *"altında yatmak."*Bu kelimenin İngilizce kullanımı on dördüncü yüzyılın sonlarına kadar uzanıyor, ancak bu kavramın yalnızca Yahudi-Hıristiyan olmadığına dair pek çok kanıt var. Yahudi mistisizminde succubus birincil bir arketiptir ve Adem'in ilk karısı Lilith, onu terk ettikten ve ona itaat ederek yaşamak için Cennet Bahçesi'ne dönmeyi reddettikten sonra succubus olarak rol almıştır. Lilith'in hikayesi bir başlangıç hikayesi olarak kaldırıldı ve Havva'nın Adem'in kaburga kemiğinden yaratıldığı hikayesinde kadınların itaatkar versiyonu tasvir edildi. Lilith kovuldu ve daha sonra cinsel sapkın ve gerçek orijinal succubilerden biri olarak yorumlandı.

Budist kanonu bile bu arketipin kanıtını, bu duaya katılanların enerjinizi emen veya sizinle sevişen şeytanların saldırısından korunacağını vaat eden güçlü bir dua yoluyla kanıtlamaktadır.

rüyalar. Arap mitolojisinin, ismiyle anılan succubus'a benzer kendi ruhu vardır.*Karinah*. Bu görüntü aynı zamanda uyku alanını erkeklerle paylaşan hain bir ruhsal enerjiyi yansıtıyor ve genellikle uyku sırasında erkeklere yönelik, cinsel içeriğe vurgu yapan ruhsal bir saldırı olarak rapor edilen şeye yol açıyor.

Bu şeytani güçlere ilişkin modern anlayışımız, dinin egemen olduğu ve batıl inançların günün ruhsal yasaları haline geldiği, tipik olarak Karanlık Çağlar olarak adlandırılan dönemde ortaya çıktı. Yetersiz eğitimli nüfusa dayatılan katı dogma, kolaylıkla cinselliğe utanılacak bir şey olarak yansıtılan batıl inançlara ve korkulara yol açtı ve kadınların eski bilgelikle bağlantılı güçlü şifacılar olarak reddedilmesine neden oldu. Bu iblisler, insanları kontrol altına almak için bu tür batıl inançları kullanan Kilise'nin icatlarıydı.

Succubus ve incubus'un (kadınlarla uyurken seks yaptığına inanılan erkek kötü ruh) görüntüleri farklı kültürlerde ve tarih boyunca karşımıza çıkıyor. Bu tür mitlerin sürdürülmesinde dindarlığın bir bileşeni olabilir, özellikle de dogmatik ahlakın çok fazla cinsel özgürlüğün tehlikelerine ilişkin korkutucu görüntülerle pekiştirildiği Hıristiyanlık'ta. Bu figürlerin farklı kültürlerde her yerde bulunması, bu tür imgelerin yükselişiyle bağlantılı bazı gerçek olayların olabileceğini kesinlikle akla getiriyor.

2000'li yılların başında bana gece terörü yaşayan biri olduğunu ancak deneyimini tamamen değiştirdiğini anlatan genç bir adamla deneyimim oldu. Merakım daha da arttı ve ona, yolculuğunun nasıl olduğunu anlatmak için benimle oturup oturamayacağını sordum. Hikayesi ömür boyu süren gece terörü deneyimine dayanıyordu. Çoğu zaman olduğu gibi çocuklukta başladılar. Pek çok çocuk bu deneyimi atlattı ama bu genç adam bunu başaramadı. Yetişkinlerin gece terörü deneyimi o kadar kalıcı olabilir ki, bu bir uyku bozukluğu olarak kabul edilir; bu çok problemli olabilir ve sürekli kesintiye uğrayan uykudan kaynaklanan her türlü yardımcı zorluğa neden olabilir. Bu adamın uyku bozukluğu düzeyinde gece terörü yoktu ama bu korkular o kadar sıktı ki bunları günlük yaşamının rutin bir parçası olarak görüyordu.

Tüm gece terörü deneyimlerinin tipik bir örneği olan bu adam, tam uykuda olma deneyimini yaşayacak kadar uyku bilincini biraz uyandırıyor, tamamen REM aşamasında, ama aynı zamanda beynin vücudu felç etmesinden dolayı bilinçli bir hareketsizlik algısıyla. Rüya gördüğünü hissediyordu ama aynı zamanda içinde bulunduğu yatakta olduğunun da tamamen farkındaydı, dolayısıyla rüya ona kendi yatağında yattığını rüyasında gördüğünü söylüyordu. O zaman hareket edemediğinin farkındalığı o rüya deneyimine sızacak ve bu deneyime adını veren panik ve dehşeti hissedecekti. Bu genç adamın içinde, açıklayamadığı ama sarsılmaz bir içgüdü yükseliyordu. Bu deneyimi yaşarken deneyimlediği şeye biraz dikkat ederse bu deneyimin değişebileceğini hissetti.

Bu genç adamda beni etkileyen şeylerden biri de uyku düzeninin içinde bulunduğu duruma dair hiçbir bilgisinin olmamasıydı. Kendisine bilgi verecek herhangi bir dış bilgi olmadan, dahili rehberliği devraldı ve gelişmesinin yaklaşık üç ay sürdüğünü bildirdiği bir süreçte ne yaptığını bu şekilde anlattı. Terörün farkındalığı arttığında sadece rahatlamaya çalışarak başladı. Bunun son derece rahatsız edici olduğunu, ancak ne kadar korkmuş olursa olsun, düşüncelerini bir şekilde rahatlamaya ve orada kalmaya teşvik etmek için düşüncelerini kullandığını açıkladı. Bundan birkaç hafta sonra, odada deneyimlediği şeye daha tam olarak var olabildi ve hâlâ hareket edemediğini hissetse de, sonunda bu duygunun yarattığı korku, düşüncelerinden çıktı.

Birkaç hafta sonra, zihninin gözünde bir şekil oluşmaya başladı, ancak bu şekilde genç adam algıladığı şeyin gerçek bir enerjik varlık olduğunun tamamen farkındaydı. Bir yapısı ve bir biçimi vardı ama yine de bu noktada sadece onun hayalindeki bir fikirdi. Ancak bu sıradan bir uyanık yaşam fantezisi değildi. İç görüşüyle görmeye başladığı ve bedeniyle hissetmeye başladığı şeyin, kendisinden ayrı ama göğsünün tam üstünde oturan gerçek bir varlık olduğunu kesinlikle söyleyebilirdi. Bu varlığın formu karanlıktı ve gerçekten korkutucuydu. Sürecinde bu noktaya geldiğinde, odaklanmış düşünceleri ve haftalarca süren uygulamalarıyla korkusunu kolayca yönetebiliyordu.

Bundan sonra yaşananlar, gözlerimi o zamandan beri derinden düşündüğüm muazzam bir şeye açtı ve bu bölümün tamamı ve bu tür deneyimler hakkındaki düşüncelerim, bu genç adamın anlatımının bu kısmından kaynaklandı. Tamamlanması birkaç hafta süren bir süreçte yavaş yavaş korku azalmaya başladı. Genç adam sonunda, hareket edemediği ya da nefes alamadığı hissinden korkunun yükseldiği, rahatsız edici duygular konusunda rahatladığı, çünkü tehlikede olma konusundaki daha aşağı, korku dolu düşünceleri aştığı yeterince sabah yaşadı. Hareketsizlik tehlikeli değildi ve her ne kadar nefes alamama hissi algılanan bir gerçek olarak başlamış olsa da, gerçek şu ki, sadece rahat nefes alıyordu. Nihayetinde meditasyona dayalı bir süreçte, korku ve rahatsızlık katmanlarını salıverdiğinde, sahip olduğu vizyonun dramatik bir şekilde değişmeye başladığını fark etti.

Yavaş yavaş, gün be gün zihninde beyaz bir ışık görseli belirdi; onunla gerçekten cinsel bir şekilde etkileşime giren güzel bir kadınsı enerji. Bir anlık bakış olarak başlayan şey, doğası gereği kendisine kadınsı gelen, neredeyse inanılmayacak kadar güzel bir ışık varlığı olarak tanımladığı şeye dair tam bir algısal deneyime dönüştü. Sabahın erken saatlerindeki doğal uyarılma ve aynı zamanda derinden erotik olan bu enerjik deneyim, saf terör olarak başlayan güzel ve tatmin edici bir deneyime dönüştü. Bu korkuya yaslanmaya istekli olarak, olup bitenlere dair yanılsamaların üstesinden gelmeyi başardı ve iç gözü, kendisi için gerçekten akıllara durgunluk veren çok boyutlu bir deneyime geniş bir şekilde açıldı ve bu hikayeyi anlatırken, ben de öyle.

Bu bölümün başlarında anlatılan, gece korkuları çocukluğunda başlayan Natasha'yı hatırlıyor musunuz? Pek çok insan çocukluğunda gece terörü yaşarken, büyük bir kısmı bu deneyimin sonucunda büyür ve yetişkinlik döneminde de bu korkuları yaşamaya devam etmez. Ancak Natasha'da durum böyle değildi ve o da bu kitabın yazılmasından sadece birkaç yıl önce yaşadığı bir gece terörü deneyimini benimle paylaştı.

Partnerimle uyuyordum ama "uyandım." Bu şeyin yatak odamıza bağlanan ofisimizin kapısından girdiğini gördüm. Bu bir

dumanlı beyaz uzun boylu ve uzun boylu bir figür. Panik ve gerginliğin tüm vücudumu ele geçirdiğini hissettim. Diğer yarımı uyandırmak istedim ama hareket edemiyor veya konuşamıyordum. O şey giderek yaklaştı ve sonunda yatağımda yanıma geldi, boş siyah gözleri bana bakıyordu. Hala hareket edemiyordum. Alışılmadık derecede uzun, ince elini bana doğru uzattı ve bir parmağını karnıma koydu. Keskin, korkunç bir acı hissettim ve sonunda hareket edebildim. Acı içinde ağlayarak yatakta doğruldum, partnerimi uyandırdım ve o şey ortadan kaybolmuştu.

Bu tür rüyaların farklı bir deneyim kategorisine girmesi, yoruma yer olmadığı anlamına gelmez. Eğer felcin Natasha'da yol açtığı hain duyguları çıkarırsak, daha yüksek bir rüya görürüz.

bilinç enerjisi, Natasha'nın karnındaki bir şeyin bir tür olumsuz geri bildirimi ifade ettiğini gösteriyordu. Ve aslında, sonunda rüya gibi felcin pençesinden kurtulduğunda, bacaklarının etrafında bir şeyin ıslak olduğunu hissetti ve kontrol ettiğinde bunun kan olduğunu gördü. O ve partneri hastaneye gittiler ve ikisinin de haberi olmadan hamile olduğunu ve gece düşük yaptığını öğrendiler. Bazı insanlar bu deneyimlere eşlik eden korkutucu duyguların kurbanı olabilir ve düşüklere karanlık figürün neden olduğunu iddia edebilir.

Natasha, derin bir manevi bağı olan ve hem uyanık hayatında hem de uykusunda ruhlarla ve diğer varlıklarla düzenli olarak iletişim kuran biridir. Bu bölümde özetlemeye çalıştığım gibi, gece terörü gibi korkutucu hislerin felçten kaynaklandığına ve eğer bu niteliği onun deneyiminden çıkarabilirsek, gelip ona işaret eden rehberin onu işaret ettiğini görebileceğimize kesinlikle inanıyorum. Karın muhtemelen onun yüksek bilinçlilik yönüydü ve hamileliği sona erdirmek için gelen karanlık bir dış güç değildi.

Yedinci Bölüm

İlham Düşleri ve Problem Çözme

*Onun üzerinde uyuyacağım.*Bu masum ifade, "Bunu yarın düşüneceğim"e benzer bir anlama gelmeye başladı. Ama aslında üzerinde uyumak, önerinin basitliğinde görünenden çok daha fazla derinlik ve güce sahiptir. Rüya hali derin bir problem çözme ve ilham alanıdır ve tarih, sonunda tarihin gidişatını değiştiren bireylerin rüyaları aracılığıyla rehberlik sağlayan hikaye örnekleriyle doludur.

Lisedeki fizik dersimin ilk haftalarında elementlerin periyodik tablosuyla tanıştığımı hâlâ hatırlayabiliyorum. Zaten rüyalara olan hayranlığım iyice artmıştı ve lisedeki yurttaşlarımın rüyalarını ilk kez dinlemeye ve sezgisel bir şekilde yorum yapmaya bu yıllarda başladım. Rüya dünyasını veya rüya yorumunu içeren her şey kulaklarımı dikti. Periyodik element tablosunun ne olduğunu biraz hatırlatmak isteyenler için, bilinen tüm elementleri atom numarasına göre yatay olarak ve benzer etki gösteren elementlerin dikey olarak belirli gruplandırmalarıyla birleştiren bir tablodur.

Bu unsurların zarif ve çarpıcı bir doğal organizasyonu olduğu ortaya çıkıyor. Bu çok özel ve düzenli yapıyı keşfedip kodlayan kişi ise Sibirya doğumlu kimyager Dmitri Mendeleev'di. Onun keşfi dünyayı kasıp kavurdu ve evreni oluşturan elementlerle olan ilişkimizi sonsuza dek değiştirdi. Mendeleev'in uyanık zihni şuydu:

Elementleri sıralayacak bir sınıflandırma sistemi arayışıyla yoğun bir şekilde meşguldü. Gördüğü rüya elbette insan beyninin normalde uyku sırasında yaptığı şeyin bir işleviydi; uyanık saatlerimizi meşgul eden fikirleri, görüntüleri ve bilgi parçalarını organize edip pekiştirmek.

Dmitri Mendeleev bu yapının oluşumunu kafasında nasıl hissedebildiğini ancak içsel, sezgisel anlayış ile kavradığı şeyin başkalarına sunulmasına olanak tanıyan dışsal ifade tarzı arasındaki boşluğu kapatmayı başaramadığını anlattı. Gördüğü rüya, tüm insanların yaşadığı tipik rüya görme işlevini yerine getiriyordu; burada rüya görenin gece uykusu, rüya görenin zihninin gündüz ısrarlarıyla doğrudan bağlantılıydı. Hepimiz sorunlarımızı bilinçsiz bir şekilde çözüyoruz, ancak Mendeleev için belirli bir rüya onun dünyayı dönüştürmesine yardımcı olabilir. Bu rüyanın ertesi sabahı günlüğüne şunları yazdı: “Rüyamda tüm unsurların gerektiği gibi yerine oturduğu bir masa gördüm. Uyandığımda bunu hemen bir kağıda yazdım.” Ve gerisi,

dedikleri gibi, tarih.[1]

Rüyalarda problem çözmenin daha modern bir örneği bize, aşırı inek Larry Page'in rüya halindeyken Google fikrini ortaya attığı Silikon Vadisi'nden geliyor. Page, 1990'larda yüksek lisans öğrencisiyken, bir yazım hatasının Stanford Üniversitesi'ne kabul edilmesine yol açtığından korkuyordu. Bu mantıksız korku nedeniyle Page, bir gece interneti bireysel bilgisayarlara indirip saklamayı hayal etti. Page, uyandıktan kısa bir süre sonra bazı basit hesaplamalar yaptı ve bu özel hedefin mümkün olmasa da, web sayfalarına bağlantılardan oluşan aranabilir bir veritabanı oluşturabildiği sonucuna vardı. Bir röportajda deneyimini böyle anlattı.

> Biraz rüyalardan bahsetmek istiyorum. Ve benim durumumda, kelimenin tam anlamıyla bir rüya. Üniversitedeyken, bir yazım hatası, muhtemelen bir bilgisayar hatası nedeniyle [Stanford'a] kabul edildiğime emindim. Ve bu yüzden otobüsle evime gönderileceğim konusunda mantıksız bir korkuya kapıldım. ... Ama anlaşılan o ki, bu kaygı yüzünden kelimenin tam anlamıyla bir rüyayla uyandım. Ve bu biraz garip bir rüyaydı. Şöyle oldu: "Sanırım kitabın tamamını indirebilirim

> Ortalıkta duran küçük bilgisayarlara web üzerinden bağlanıyorum.” Ve bu muhtemelen çoğu insana oldukça çılgınca gelebilir, ama gecenin bir yarısında birkaç saat uyanık kalıp biraz matematik yaptım ve aslında oldukça makul görünüyordu, aslında hiçbir web sayfasını saklamadığınızı varsayarken, yalnızca bağlantıları sakladınız. Sonra tüm bu veriler göz önüne alındığında bunun birkaç hafta süreceğini düşündüm. Bunu danışmanıma söyledim ve o da bana güldü. Ve elbette bir veya iki yıl sürdü, ancak bunun sonunda web sayfalarını sıralamanın bir yolunu bulduk ve arama yapacak hiçbir düşüncemiz yoktu ve sonunda arama devreye girdi ve gerisini biliyorsunuz ve bu Google oldu. ... Yani şunu yapmak isterim
>
> Herkesi hayallerinin peşinden gitmeye teşvik edin.[2]

İyi tavsiye Bay Page. Aslında Rolling Stones, 1960'lı yıllarda baby boomer kuşağının marşı sayılacak hit şarkısı "(I Can't Get No) Satisfaction" ile hayatın ne kadar zorlu olabileceğini bize anlatıyordu. Keith Richards, tam olarak söylemek gerekirse 7 Mayıs 1965'te bir sabah hayallerinin peşinden gitti. Bay Richards'ın sabahın erken saatlerinde bir rüyadan uyandığı, bir kayıt cihazı aldığı ve bu şarkının açılış riffini bıraktığı ve ardından hemen uykuya daldığı bildirildi. Ama işte oradaydı, doğrudan bilinçdışından gelen bir hediyeydi ve daha sonra bunu fark etti.

> biraz ayarlandı ve bu onun dünyayla paylaştığı bir hediye haline geldi.[3]

Uykudan kaçınmasıyla ünlü olan Thomas Edison'un, dikkatini çeken bir iş hayatı karşılığında her gün yalnızca dört saatlik resmi uyku saatini tercih etmesiyle ilgili bir hikaye vardır. Kestirmeyi seviyordu ama görünüşe bakılırsa bu eylemin onarıcı işlevinden dolayı değil. Göz korkutucu bir sorunla karşılaştığında, her iki elinde birer tane olmak üzere iki top tutardı. Uyuklarken, kaçınılmaz olarak toplardan birini düşürüyordu ve bu da onu hemen uyandırıyordu. Tam bir uyku döngüsü olmasa da, yatakta geçirdiği gecenin dört saati boyunca deneyimlemiş olabileceği gibi, içine düşeceği birinci aşama uyku durumu, bilinçli zihninin kaymaya ve arada bir aralığa dalmaya başlamasına izin verdi. Bir önceki bölümde hakkında her şeyi öğrendiğiniz, hipnagojik olarak bilinen durum. Hipnogojik durum içsel algılarla zengindir ve

Bay Edison, bu şekilde kestirerek bilincinde ilham ve fikirler sunan bir alana potansiyel olarak daldığına inanıyordu.

uyanık bilincinden farklı bir yerden.[4]

Hepimiz evrensel bir fizik kanunu keşfedemeyeceğiz ya da hayatı değiştirecek bir teknoloji icat edemeyeceğiz ama biz de rüya hali aracılığıyla sorunları çözme konusunda derin deneyimler yaşayabiliriz. Sorunları çözmemize yardımcı olacak bir hayalin kucağımıza düşmesini pasif bir şekilde beklemek zorunda değiliz. Uyanık yaşamımız saf bilinçli farkındalıktır. Uykuda ve rüyalarda, tamamen bilinçdışı zihne, öz farkındalığın yönlendirdiği anlamlı bir hayata sahip olmak için ihtiyaç duyabileceğimiz tüm bilgileri içeren, insanlığımızın tartışmasız çok daha büyük unsuruna düşeriz. Rüya çalışmasında, rüyalarınızdan, içinden geçmekte olduğunuz belirli bir zorluk hakkında bilinçdışınızın ne söyleyeceği konusunda sizi bilgilendirmesini istediğiniz güçlü bir teknik vardır. Bu etkileşime gönderme yapmanın birçok yolu var ama benim tercih edeceğim terminoloji şu:*hayallerine dilekçe vermek.* Bu, uyanık hayatınızda bir soru sorduğunuz ve rüyalarınızın size uyanık hayatınızda yaşadığınız belirli bir mücadele veya sorun hakkında rehberlik, bilgelik veya bilgi getirmesini istediğiniz bir süreçtir.

Jung'un rüyalar hakkında söylediği birçok şeyden bir keresinde şunu yazmıştı: "Rüyalar kaçınılmaz gerçekler, felsefi beyanlar, yanılsamalar, çılgın fanteziler, anılar, planlar, beklentiler, irrasyonel deneyimler içerebilir.

hatta telepatik vizyonlar ve Tanrı bilir daha neler var."[5]Bilinçli farkındalığımız, yaşam boyunca ilerledikçe insan deneyimimizin tamamen erişilebilen bir yönü olabilir, ancak bilinçdışı benliğin çok daha büyük bir yönüdür ve bilinçdışı materyali günlük, uyanık yaşamımızda nasıl yorumlayacağımızı öğrendiğimizde. , kişisel araştırma ve büyüme için çok daha güçlü bir yapıya sahibiz. Kendimizi bilme ve anlama arzumuzun, doğrudan dokunamadığımız, ancak bir düzeyde kim olduğumuz ve neyi neden yaptığımız hakkında her şeyi bilen parçamızla bir tür ilişki kurmamızı gerektirdiği iddia edilebilir. yaparız.

Rüyalara dilekçe verme tekniğini ilk kez yirmili yaşlarımda genç bir adamken öğrendim ve rüya çalışması hakkında öğrenebileceğim her şeyi öğreniyordum.

ergenliğimde ve erken yetişkinlik yıllarımda geliştirdiğim rüyalar ve rüya yorumlarıyla olan kendi organik ilişkimin dışında. Rüyalarla ilgili bir atölyeye katılıyordum ve o zamandan beri kendi pratiğimde kullandığım bir süreç hakkında bilgi sahibi oldum. Kendini gerçekleştirme yolculuğuna daha derinlemesine dalmak isteyen başkalarıyla çalışırken de başvurduğum tekniklerden biri haline geldi. Bu teknik, bilinçaltınızla çalışmanın ve hayatta ilerledikçe kendiniz için daha güçlü kararlar almanın etkili bir yoludur.

Kendi yolculuğumun son on yılında yaşadığım bir deneyimi anlatarak, öncelikle sizin için bir rüyaya dilekçe verme tekniğini örneklendireceğim. Bu süreç çoğu zaman açık ve kesin değildir ve bilinçli ve bilinçsiz zihinler arasındaki zayıf köprüyle iyi çalışmanın püf noktalarından biri de dizginlerin bilinçdışına ait olduğuna güvenmektir. Bizim işimiz bilinçdışı olanı anlamak değil çünkü bu aslında mümkün değil. Bilinçdışı olan aslında bilinçdışıdır ve her zaman da öyle kalacaktır. Ancak yapabileceğimiz şey, hayat boyu süren ve sadece bu tür işlerle sınırlı olmayan bir süreç olup, bilinçdışı kalıplarımızı, onların günlük hayatımızda ortaya çıkışını izlerken yorumlamayı öğrenmektir.

Her geçen yıl yaşımız ve bilgeliğimiz artıyor. Ne kadar kendimizi gerçekleştirirsek, davranışlarımıza ve hayatımızda olup bitenlere bilinçdışımızın doğrudan yansımaları olarak nasıl bakmamız gerektiğini o kadar iyi anlarız. Çatışma, olumsuzluk, korku ve geri çekilme anlarını fark edebildiğimizde, şeytanlarımızla çok daha kolay yüzleşebiliriz, anın dersini anlayabiliriz ve diğer taraftan daha büyük bir kişisel farkındalıkla çıkabiliriz.

Bu deneyim yalnızca yaklaşık on yıl önce, flört etmediğim ya da ilişki araştırmadığım uzun bir cinsel perhiz döneminin sonunda gerçekleşti ve altı yıldan fazla bir süredir kimseyle seks yapmamıştım. Dışa açılmanın ve başkalarıyla yakınlaşmayı keşfetmenin zamanının geldiğini hissedebiliyordum ve kendimi bir kez daha flört etmeye açmaya başladım. O zamanlar elli yaşındaydım, dolayısıyla çocukluk yıllarımda ailemle olan ilişkilerimin, hayatımda yakın ilişki içinde olduğum çeşitli erkeklerle olan ilişkilerimi nasıl etkilediğine yabancı değildim. Aslında ilişkiler böyle yürür ve

Eğer bu erken çocukluk deneyimlerine dayanarak iyileşmesi gereken yaralar varsa, duygusal kalıplarla yüzleşmenize ve bilinçli olarak yaşanan bir yaşamdaki yakın bir ilişkide olup bitenler yoluyla onları iyileştirmenize yardımcı olmak için mükemmel bir şekilde tasarlanmış insanları hayatınıza çekeceksiniz. Bazen bu kalıplar hala gevşek bir şekilde yerlerindedir ancak belirli bir zamanda bunların nasıl gerçekleştiği konusunda bizi uyarmak için bilinçdışından gelen küçük bir sarsıntıya ihtiyaç duyarlar.

O sırada birkaç aydır çıktığım bir adamla tanıştım. Beni bir süreliğine meşgul edecek kadar merak ve kimya vardı ama çok geçmeden bir şeylerin doğru gitmediğini hissettim ve bu deneyimde kalma konusunda kararsız hissetmeye başladım. Aynı zamanda nefis bir kimya vardı ve oldukça uzun bir aradan sonra ilişkiyi yeniden keşfetme ihtimali beni heyecanlandırıyordu. Sonunda çatışma büyüdü ve kararsızlık da büyüdü ve ben de rüya çalışmalarına yöneldim, özellikle rüyalarıma biraz rehberlik için ricada bulundum. Bilinçli zihnimin bu bağlantı hakkında ne düşündüğünü biliyordum ama bilinçaltımın neler sunabileceğini bilmem gerekiyordu.

Bir akşam, bu bölümde defalarca anlatacağımı duyacağınız şeyleri yaptım. İlk olarak, günümden uykuya hazırlanmaya geçiş sürecimi, tipik bir geceye göre biraz daha enerjik bir saygıyla karşılamaya dikkat ettim. REM uykusu sırasında meydana gelen tüm süreçler hakkında 6. Bölüm'de öğrendiklerimizi hatırlayın ve yatmadan hemen önce zihninizi çok sayıda görüntüyle bombardımana tutarsanız, beyninizin rüya halindeki tüm bu kalıntıları işlemek zorunda kalacağını anlayın. Uykudan önceki son saatlerde aldığınız şeyleri sınırlandırarak, beyninizin tüm bu uyarıları elemek için yapması gereken iş miktarını azaltırsınız, böylece bilinçdışınız, bilinçdışını daha doğrudan, tam olarak ifade etme işine girebilir. verimli bir şekilde.

Sürecin bir sonraki adımı bir niyet belirlemektir. Otuz yıldır bu tür işleri yapıyorum, dolayısıyla kendi bilincime göre bunun benim için otomatik olduğu bir yerde çalışıyorum. Eğer bir rüyanın bana bir soruya cevap vermesini istersem, basitçe sorarım. Işığı kapatmakla uykuya dalmaya başlamak arasında kalan o eşik durumdayken, yaşadığım belirli bir mücadeleye değinmek için kendimden bir rüya getirmeyi isteyeceğim. Bu bir

Otuz yılı aşkın süredir bu tür çalışmalarla güçlenen kas. Bu tür rüya çalışmasına yeni başlıyorsanız, niyet belirleme sürecinde ne kadar yapılandırılmış ve spesifik olursanız o kadar iyidir. Herhangi bir niyeti kodlamanın en güçlü yollarından biri onu yazmaktır.

Niyetinizi yüksek benliğinize bir mektup olarak yazmayı bile düşünebilirsiniz. Bazı insanlar bu yüksek bilince rüya gören benlik adını vermeyi severler. Ayrıca Büyük Ruh, Kutsal Ruh veya Tanrı gibi çok boyutlu alemlere hitap etmek için sizin için uygun olan herhangi bir ismi de kullanabilirsiniz. Dreaming Self'in rüya çalışması standardını kullanarak şöyle bir şey yazabilirim:

Sevgili Rüya Gören Benlik,

Alex'le yaşadığım flört deneyimiyle ilgili kararsızlıkla mücadele ediyorum. Lütfen şu anda bilinçdışımın bu soru hakkında bana ne öğreteceğini aydınlatmaya yardımcı olacak bir rüya getirin. Yalnızca en yüksek iyilik için, bu rehberliği almama izin veriyorum.

Samimi olarak,

Michael

Bu örnek, gerçek bir şablon olarak sunulmamıştır çünkü bunu yapmanın doğru bir yolu yoktur. Niyet her şeydir ve birçok insan için kalemi kağıda koymak arzuyu ve isteği somutlaştıracaktır. Bunu bir mektubun başardığı şey, arzuyu istediğiniz yere hedeflemektir. Yüksek benlik kavramı çok geniş ve bunaltıcıdır, dolayısıyla isteği bir mektup olarak formüle etmek, bu isteğin bilinçdışında nereye yönlendirildiğini bildiğiniz anlamına gelir. Siz aslında bilmiyorsunuz ama bilinçdışı bunu bilmiyor, dolayısıyla mektubun gücü niyeti tam da olması gereken yere yönlendirecektir.

İşte ardından gelen rüya. Bir tür etkinlikteydim. Etrafımda toplanan masalar, misafirler, hazır yiyecekler ve birçok arkadaşımla dolu bir kutlama gibiydi. Bu rüyada evli olduğum için bunun benim ve eşimin bir tür yıldönümü kutlaması olduğunu anladım. İlk sahnede ben kalabalığın toplandığı alandaydım, partnerim ise

diğer odada. Kutlamanın içinde bulunduğum ilişki için olması nedeniyle bunda bir tür ironi hissettim, ancak özel olarak bu ilişkinin bittiğini biliyordum. Dışarı çıkmak istiyordum ve bunu bitirmeye karar vermiştim. Rüyanın anahtarı, niyetlerimi bilen tek kişinin ben olmamdı. Mutsuzluğumun ve bunun sonucunda ortaya çıkan kararın ne partnerim ne de misafirlerimizden hiçbiri farkında değildi. Partnerimin bu olayda kötü davrandığını bilmek de şaşkınlığımı artırıyordu. Bir süre sonra ana odaya girdi ve yanıma geldi. Babam olduğunu görünce çok şaşırdım. Bu duruma hem şaşırdığımı hem de eğlendiğimi söylememe gerek yok. Aslına bakılırsa, bu ilişki doğrudan geçmişten geliyordu; geçmişteki yaralardan kaynaklandığı için tatmin edici yakın bağlantılara dönüşmeyen türden çekimlerin bir şablonuydu. Bu kalıbı aşmıştım ve birkaç gün içinde ilişkimi sonlandırdım.

Bu çalışmanın zorluğu ne olursa olsun aldığınız cevaba güvenmektir. Hikayem ve bu bölümde paylaşacağım diğer hikayeler, sonuçta ortaya çıkan rüyanın net bir bilinçdışı bilgi duygusu sağladığı örneklerdir. Bu süreç hem eğlenceli hem de hassasiyeti açısından bazen endişe verici olabilir, ancak bilinçdışındaki nihai gizem alanıyla uğraşıyoruz, bu nedenle gelen rüyanın rica ile yanıt arasında net ve düz bir çizgi çizmeyebileceği birçok kez olacaktır. . Bazen rehberlik isteyecek ve ertesi sabah hiçbir rüya anınız olmadan uyanacaksınız. Bilinçdışına inanmak burada zorunludur ve pek mantıklı gelmese bile cevaba güvenmelisiniz.

Sürece güvenmek zor olabilir, özellikle de bu bölümdeki bir sürü açık örneği okuduğunuzda. Bilinçdışı zihninizin bilinçli farkındalığınızla sürekli iletişim halinde olduğunu ve her gece uyuduğunuzda ve rüya gördüğünüzde olan şeyin bu olduğunu unutmayın. Dolayısıyla, belirli bir dilekçeden sonra gelen bir rüyayı yazmak ve üzerinde düşünmek bile bu devam eden etkileşimi harekete geçirecektir. Sadece gün içinde ve gelecekteki hayallerde daha fazlasının açığa çıkabileceğini bilin. Bu, bir cevap istendikten sonra hiçbir rüya anısının yaşanmadığı sabahlarda izlenen yaklaşımın aynısıdır.

Bana Doğru Bir Şey Söyle
ve sana inanacağım

Rüya görenlerin bu rüya dilekçesi tekniği hakkındaki hikayelerini araştırırken, ilişki çatışmasının birçok insan için ortak bir motivasyon olduğu görülüyor. Aldığım pek çok hikayenin çoğu, diğer konulardan çok, insanların rüyaları aracılığıyla rehberlik bulduğu ilişki sorunlarıyla ilgiliydi.

Loretta adında Kanadalı bir kadın, şu anda kocası olan bir adamla çıktığı sırada İngiltere'nin Glastonbury kentini ziyaret ediyordu; bu, bu rüya dilekçesinin nasıl sonuçlandığı konusunda size ipucu verebilir. Bu gezi sırasında ilişkilerinin ilk aşamasındaydılar ve ikisi de geleceklerini sorguluyorlardı. Amerika Birleşik Devletleri'nde bir işe girmişti ve hayalperestimiz, kendisi iş için uzaktayken ailesinin yanına taşındı. İlişkileri hakkındaki birçok konuşmaları, bilinçli olarak düşünmek için biraz zaman ayırma ve bir süre sonra yeniden toplanma kararına yol açtı. Bu kısmen Loretta'ya, yüksek titreşimiyle bilinen bir yere manevi bir arayış olan bir yolculuğa çıkma konusunda ilham veren şeydi.

Bu yolculuk sırasında Loretta bir akşam yatağa gitti ve özellikle dua şeklinde rehberlik istedi ve yüksek benliğinden gerçekte ne istediğini açıklamasını istedi. Rüyalarının ona bir cevap getireceğine güveniyordu ve rüyalar onu hayal kırıklığına uğratmadı. O geceki rüyasında korkunç bir kaza geçirdiğini ve ardından kocasının ağır yaralar ve kanlar içinde enkazdan çıkarıldığını görüyordu. Sedyeyle götürüldü ve rüyada ortaya çıkan korku ve üzüntü çok büyüktü. Elini tutarken bağırdı: "Gitme! Buradayım. Seni çok seviyorum." Rüyanın duygusal içeriği onu sabaha kadar takip ederken Loretta ağlayarak uyandı. Bu rüyayla ilgili deneyimi ve bunun neye yol açtığı hakkında şunları söyledi:

> Ağlayarak uyandım. İlişkiyi istediğimi ve bitmesini istemediğimi hemen anladım. Bu ilişkiyi gerçekten istediğimi ve bunun için harcamam gereken çabayı bana gösterdiğim için kendime teşekkür ettim. Telefonuma baktım, yatmadan önce bana bazı mesajlar göndermişti.

ve üzerimden bir sevgi dalgasının geçtiğini hissettim. O gün mağazaya gittim, bir kartpostal aldım ve o kartta ona olan aşkımı ilan ettim. Dokuz yıl sonra hala birlikteyiz. Bundan beş yıl sonra Glastonbury'de bana katıldı ve on yıllık yeniden buluşma yolculuğum için gelecek yıl gitmeyi planlıyoruz. Rüyanın yoğunluğu ve canlılığı derindi. Açıkçası başka bir rüya gördüğümü hatırlamıyorum.

Dreamer Lynn, COVID-19 salgınının başlangıcında bu tür işletmelerin kapanmaya zorlanmasıyla ayrılmak zorunda kaldığı bir kitapçıdaki işini çok seviyordu. Zaman geçtikçe kitapçı ona sevdiği işe dönme fırsatını sundu. Lynn halka açık perakende alanına dönme konusunda endişeliydi ve eldeki karara ışık tutacak bir rüya görmek istedi. İşte kendi sözleriyle sonuçlanan rüya.

Kitapçıdaki işime geri döndüm ve rüyam orada çalışan tüm "havalı" insanlar için verilen bir partide geçiyor. Havalı olmadığımı biliyorum ama aynı zamanda mevcut çalışanların çoğu doğmadan önce bu kitapçıda çalıştığımı da biliyorum! Bu durumda "olgunluğum" beni davetli yapıyor. Partide dolaşırken tanıdığım kimseyi göremiyorum ve partinin genel havası, insanların "boşa gittiği" bir hava. Kendimi parti evinin arka tarafındaki gizli odanın çekiciliğinin ne olduğunu merak eden, meraklı bir gözlemci gibi hissediyorum. Sadece EN HAVALI insanların oraya davet edildiğini biliyorum ve burayı kontrol edecek kadar havalı olduğuma karar veriyorum.

Havalıların en havalısı olan gizli odaya geri döndüğümde, aralarında en havalı adam olarak kabul edilen bir adam görüyorum. Otuzlu yaşlarının ortasında ve onu geçmişte yalnızca uzaktan görmüştüm. Ama sonra çevresinde hasta ve kusan insanlar olduğunu görüyorum. ONLARA bokunu yediriyor! Şok oldum! Sahnenin gerçekte ne kadar berbat olduğunun farkındayım! Düşüncelerim yarışıyor ve kendi kendime şunu düşünüyorum: "Buradan çıksam iyi olur!" Bu gizli odadaki insanların çok üzgün olduklarını ama bir o kadar da hakaretlere katlanmaya hazır olduklarını görüyorum. Partiden çıkıp uyanıyorum.

Lynne, uyandığında kitapçıda geçirdiği zamanın resmen sona erdiğinden tamamen emin olduğunu ve artık daha iyi şeylere yöneleceğini açıkça hissettiğini anlattı. Hatta takip eden aylarda kitapçıda açılan iş fırsatlarını zihninin merak ettiği zamanlar olduğunu ve sadece rüyanın kokusunu hatırlamanın bile gülmesine ve rüyanın bilgeliğini bir kez daha kabul etmesine neden olduğunu söyledi.

İşte yetişkin kızının verdiği bir kararla ilgili zorluklar yaşayan bir annenin rüya halindeki güçlü rehberliğini yansıtan bir örnek. Bu doğrudan bir soru değildi ve...
cevap durumu. Aslında rüya dilekçesinin sunduğu yanıt, rüyayı görenin özel bir karar vermesine yol açmıştı ve ilk bakışta yönlendirmenin, kızı ve anlatımı için olumlu bir sonucu yansıttığı şeklinde yorumlanmış olabilir. Göreceğiniz gibi, bu rüya dilekçesine verilen görünüşte olumlu yanıt, anneyi, kızı meşhur uçurumdan düşmek üzereyken kızına yakınlaştırıyor ve anne, en çok düştüğü anda oradaydı. ihtiyaç vardı.

Jennifer altmışlı yaşlarında, altı çocuktan biri olan yetişkin bir kızı olan bir kadındı. Jennifer her zaman hevesli bir hayalperest olmuştu ve uzun yıllar boyunca rüyalarından içgörü almaktan keyif almıştı. Kızlarından biri, Tel Aviv'de stajını tamamladıktan sonra tatil için Ürdün'ü ziyaret eden MIT eğitimli bir kadındı. Genç kadın orada bir Bedevi tur rehberiyle tanıştı ve kızının bu adama delicesine aşık olup evlenmeye karar vermesiyle on bir farklı ziyarete yol açan yoğun bir ilişkiye başladı. Bu durum aileden saklandığı için Jennifer, kızının sadece bu adamla evlenmek niyetinde olmadığını, aynı zamanda kendi parasından büyük miktarda para harcayarak ona maddi yardımda bulunduğunu, işine yatırım yaptığını ve hatta kendisi için büyük satın almalar yaptığını öğrenince şaşırdı. onun faydası.

Söylemeye gerek yok, bu anlatının her yerinde kırmızı etiketler vardı. Jennifer'ın kızının başının belada olduğuna dair güçlü içgüdüleri vardı ama aynı zamanda çocuklarından biri için bu kadar önemli olan bir şeyi desteklemediği için az da olsa suçluluk duyuyordu. O gece yatağına gittiğinde ona şunu sordu:

Rüyasında kendine şu soruyu sorar: "Kızıma Ürdün'e kadar eşlik etmemin faydası olur mu?" O gece aşağıdaki rüya kendini gösterdi.

> Rüyamda bir turist danışma odasında duvardaki haritaya, mahallemin haritasına bakıyordum. Başkan John Kennedy içeri girdi. (64 yaşındayım, dolayısıyla başkanlığına dair referansım var.) Gezgin kıyafeti, şort, düğmeli gündelik gömlek giyiyordu. Haritanın üzerinde bir öğretmene ait eski tarz ahşap işaret çubuğunu işaret etti ve “Oraya git” dedi. Haritaya baktığımda artık dünya haritasıydı.

Rüyanın tepkisi Jennifer için oldukça açıktı ve o sabah kızını aradı ve ona devam etmesini ve biletleri ayırtmasını söyledi. Açıkça, rüya seyahatin yakın olduğunu gösteriyordu ve o da (Jennifer) buna karşılık verdi. Bu hikaye devam ettikçe göreceğiniz gibi, Başkan Kennedy'nin rüyadaki avatar olduğu imgesi bazı ilginç yorumlayıcı ve sezgisel veriler sunmaktadır.

Jennifer Ürdün'e vardığında, bu adamın hem aşırı kontrolcü hem de sözlü tacizde bulunduğu çok açık bir şekilde ortaya çıktı. Bu nöbetlerin arasındaki anlarda son derece çekici olabiliyordu ve bir ölçüde narsist kişiliğe sahip bir kişinin kanıtı olabiliyordu. İronik bir şekilde düğün, eksik bir belgeden kaynaklanan teknik bir aksaklık nedeniyle ertelendi. İki haftalık bekleyiş sırasında bu adamın gerçek yüzü o kadar net bir şekilde ortaya çıktı ki, kızı bile artık sevgilisine gözleri kapalı bakamıyordu. Bu bekleme süresi sırasında üçüncü bir kişi, bu adamın kadınları dolandırarak para kazanma konusunda bir geçmişi olduğunu doğruladı, dolayısıyla yazı duvardaydı.

İşte burası bana ilginç geliyor. Açıkçası, annesinin orada olması, kızının durumu objektif bir şekilde görmesine olanak sağladı. Bu iki haftalık aradan sonra evlilik gerçekleşmedi ve anne-kız sağ salim ABD'ye döndüler. Şimdi, John F. Kennedy'nin rüyadaki görüntüsünün sembolizmi daha derin bir düzeyde ilgi çekicidir. Kennedy'nin kahraman bir başkan olarak kişiliği, onun sadakatsizliği ve evlilik bütünlüğü onun kahraman kişiliğiyle çelişiyordu. Bir

Jennifer'ın kesinlikle güveneceği istek uyandıran kişi, ona seyahat etmesi için ilham vermek üzere rüyasında ortaya çıkan kişiydi, ancak ilişkinin kötüye kullanılmasının altında yatan mesaj da sonuçta ortaya çıkan rüyadaydı, ancak bir süre sonra kazanılan daha net bir bakış açısı gerektirebilirdi. yorumun bu ince tonunu görmek için geçti.

Nancy ve LouAnne yakın arkadaşlardı, öyle ki Nancy onlardan "yakın kardeş, aynı fikirde ve birbirlerini destekleyen" olarak söz ediyordu. Muazzam bir ortak noktaları vardı ve Nancy'nin bana ifade ettiği gibi "iyi, kötü ve çirkin" hikayelerini birbirleriyle paylaşmayı seviyorlardı. Dostlukları ikisi de Arizona'da yaşarken oluşmuş ve yeşermiştir, ancak hayat olur ve yolları onları başka yerlere götürür. Hayalperestimiz Nancy, New Jersey'e geri döndü ve sevgili arkadaşı LouAnne, annesine bakmak için Ohio'ya gitti. İlişkileri sık sık yapılan telefon görüşmeleriyle desteklenen bir ilişki haline geldi ve LouAnne akciğer kanserine yakalanınca telefon görüşmeleri arttı.

Sonra, Nancy'nin kendisini sürekli LouAnne'i aradığı ancak telefonun cevapsız kaldığı kader hafta sonu geldi. LouAnne'in kızına yapılan bir çağrı, neler olduğunu ortaya çıkardı. Normalde güçlü, metanetli bir kadın olan kız, telefonda Nancy'ye LouAnne'in hastanede olduğunu ve kendisine yaklaşık bir hafta ömür verildiği için işlerini yoluna koymasının söylendiğini söyleyerek bozuldu. Takvimde zaten bir ziyaret planı vardı ve Nancy, kızının kederli bir şekilde "Annemi canlı görmek istiyorsanız hemen gelin" dediği bu planları değiştirme konusunda isteksizdi. Ani ve beklenmedik seyahatlere uyum sağlamak için işten ani izin almanın başka zorlukları da vardı. Hayalperestimiz kibarca kızına bu rüyada uyuyacağını söyledi ama aslında demek istediği, rüyalarına bir cevap için dilekçe vermesiydi.

O gece Nancy yatmaya gittiğinde rüyalarında Tanrı'dan şimdi Ohio'ya gitmesi gerekip gerekmediğini belirten bir işaret istedi. Burada dikkat edilmesi gereken ilginç bir nokta, dilekçenin dilidir. Bölümün başlarında bu süreci kodlamanın yollarını özetledim ama Nancy için rehberliğe giden yol Tanrı'ya sormaktan geçiyordu. Anahtar nokta bu: Size organik gelen şeylerle çalışmak, biraz kullanmaktan daha iyidir.

bir kitapta bulduğunuz dil. Nancy için Tanrı'dan dilemek, malları teslim etmesi için bilinçdışını tetiklemenin mükemmel yoluydu ve yaklaşımı değiştirmek için hiçbir neden yoktu. Elbette Tanrı, önceki telefon görüşmesi sırasında yaşananların bir kopyası olan aşağıdaki rüyayı güzel bir şekilde gerçekleştirdi.

Rüyada genç bir kadın Nancy'ye doğru yürür ve yaklaştıkça Nancy onun LouAnne'in kızı olduğunu tanır. Nancy'nin tam karşısında duran genç kadın, doğrudan onun gözlerinin içine bakıyor ve telefon görüşmesindeki mesajı tekrarlıyor: "Annemi canlı görmek istiyorsanız hemen gelin." Uyanık yaşamdaki aynı mesaj, bu daha derin mesajla aynı ağırlığa sahip değildi. Bu rüyadan güç aldığını hisseden Nancy, zorlu yeni patronuna rağmen ara verdi. New Jersey'den Ohio'ya gitti ve bütün gününü sevgili arkadaşıyla geçirdi. LouAnne ertesi gün ailesi ve neredeyse onun kız kardeşi olan arkadaşının yanında öldü. Rüya hali ve içinden gelen bilgeliğe duyduğu saygı, Nancy'nin normalde kaçıracağı güzel bir kapanış deneyimini yaşamasına olanak tanıdı.

İşte hevesli bir hayalperest olan April'ın, işi ve kariyeriyle ilgili zor bir karar aşamasındayken tekrarlayan bir rüya görmesi hakkında ilginç bir hikaye. Erkek egemen bir sektörde ellili yaşlarında bir kadın olan April, kendisini sürekli olarak liderlik rollerinde bulma eğilimindeydi; bu da genellikle, erkeklerin çalışma alanlarında güçlü bir kadın tarafından korkutulduğunda neler olabileceğine dair bir deneyim getirdi. April oldukça yüksek maaşlı bir işte çalışıyordu ve ayrılma konusunda güçlü bir isteği olmasına rağmen, bu seçimle mücadele ediyordu; en önemlisi, eğer büyük şansı alırsa bu işin faydalarını tekrarlayamayacağı korkusundan dolayı. ayrılma riski.

April'ın güçlü bir manevi pratiği ve rüyalarıyla çalışma konusunda iyi bir bağlantısı olduğundan, Ruh'tan, karşılaştığı bu kararla ilgili rüya halinde rehberlik sunmasını istedi. Bu süreci tetiklediği anda tekrar eden bir rüya ortaya çıktı ve seçeneklerini değerlendirirken bu rüya gelmeye devam etti. Bu rüya şablonu oldukça gerçekçiydi. Bu işteki tüm insanları ve oyuncuları içeriyordu ve her biri Nisan rüyasında uyanıkken işgal ettikleri rollerin aynısını oynuyordu. Her rüyada belli bir grup

Nisan'ı liderlik yeteneğinin zayıfladığı ve elinden alındığı bir yerde tutmaya yönelik kasıtlı entrikalar ve planlarla dinamikler ortaya çıkacaktı.

Bu rüyanın yinelenen tekrarlarının her birinde aynı tema işleniyordu, ancak her rüyanın sonunda biri ölecekti. Ve her rüya farklı bir bireyin bu rüya ölümüne kurban edilmesini teklif etse de mesaj giderek daha açık hale geliyordu. Aylar boyunca bu uyanık yaşam mücadelesini ve gece rüyalarında tekrarlanan mesajı ele aldıktan sonra April, durumun gerçeğinin netleştiği bir noktaya gelmeyi başardı. İşten ayrıldı ve bir sonraki bölüme başlamak için ülkenin öbür ucuna taşındı. Tekrarlayan rüyanın o ayrılır ayrılmaz durması şaşırtıcı değil.

Laura adında bir kadından, dilekçe verme hayalleriyle ilgili bir hikayeye giremeyen ama aynı zamanda biraz ziyaret rüyası olan bir rüya deneyimine rastladım. Laura, hayatının bir sonraki bölümünde kendisini gerçekten evinde hissedebileceği bir yer seçmekte zorlanıyordu. Güçlü bir yuva duygusuna sahip olmadığını ve bu arzunun mümkün olan en iyi şekilde tezahür etmesine izin verecek bir yer aradığını anlattı. Konuşmamız sırasında kocası artık hayatta değildi. Ancak ölümünden bu yana geçen on yıl içinde, onu bir ruh rehberi olarak görmeye başlamıştı, bu yüzden nereye taşınacağı konusunda rehberlik istediği rüyanın aynı zamanda ölen eşinin ziyaretini de içermesine şaşırmamıştı.

Potansiyel yerleri araştırdığı uzun bir günün ardından Laura, hayallerindeki hayattan bu araştırma sürecinde kendisine yardım etmesini istemeye karar verdi. Gelen rüyada kocasıyla birlikteydi ve artık yetişkin olan çocukları hâlâ küçüktü, dolayısıyla rüya, ailelerinin canlı ve büyüme modunda olduğu zamanların bilincine geri dönüyordu. O ve kocası bir masada oturup seçeneklerini tartışırken çocuklar kenarda oynuyorlardı. Birkaç yerden, her birinin artılarından ve eksilerinden bahsettiler, ancak çoğunlukla bu yerlerin ordudaki kariyeri açısından onu etkileyebileceğinden bahsettiler.

Rüyada bir anlık duraklamanın ardından koca, Güney Carolina'ya taşınacaklarını açıkladı. Laura için bu konuda ilginç olan şey, bu konumun hiç de listesinde olmamasıydı ve bölgede askeriye bulunmadığından günlük yaşamında kocasının radarında da yer alamazdı.

temel. Rüyanın ikinci bölümünde Batı Güney Carolina'nın dağlarındaki yaşamın faydalarını özetlemeye başladı ve kadının orada yaşamayı seveceği belirli şeyleri ayrıntılarıyla anlattı. Laura, Güney Carolina'ya taşınması gerektiğinden oldukça emin bir şekilde uyandı ve daha fazla araştırma, harika bir iklim, kültür ve topografyayı ortaya çıkardı. Bu yazının yazıldığı sırada Laura kararında tereddüt etmemişti ve bir sonraki aşamaya başlamak için satın alacak arazi arıyordu.

Sam'in sorunu, karşılaştığı gerçek bir zorluktan ziyade bir arzu ve niyetti ve bu nedenle, bu kitabın diğer bölümlerine de yansıyabilir. Bu bölüm benim için ilgi çekici bir hikayeydi çünkü rüyalar ve rüya görme yoluyla artan sezgisel ve mistik bağlantıların sürecini modelliyor. Sam bana kendi rüyalarıyla olan ilişkisini "sürekli gelişen ve büyüyen" bir şey olarak tanımladı. Beden dışı deneyimler yaşadı ve hatta en yakın arkadaşlarından biriyle ortak rüya görme pratiği yaptı. Bir keresinde ikisi de rüyalarında bir yüzme havuzu gördüklerini fark etti. Bu ortak rüya gerçekleşirken, ikisi de sadece diğer kişinin uyuduğunu ve aynı rüyayı gördüğünün farkında değildi, aynı zamanda her ikisi de kendi kanepelerinde uyukluyorlardı. Bu deneyimlerden Sam'in oldukça hevesli bir hayalperest olduğunu ve ruhunun rüya hali aracılığıyla kolayca açıldığını söyleyebiliriz.

Sam, 2017 ve 2018 yıllarında yaşadığı bazı dikkat dağınıklıklarının ardından manevi yoluna geri döndüğünü bildirdi. Sam benimle "hayvanlar beni o kadar aydınlatıyor ki, bende de pek çok hayvan dövmesi var" dedi. Onu bu keşfe yönlendiren şey, hayvan sevgisi ve gelişen maneviyatıydı. Bu uyanış sürecinin sonuna doğru, ona güç hayvanları diyarı ile nasıl bağlantı kuracağını öğretmeyi vaat eden bir kitapla karşılaştı; bu, en iyi rüya halinden erişilebilen güzel bir ilaç türüdür. Kitap, insanlara hayalleri aracılığıyla güçlü hayvan ilaçları ile bağlantı kurmayı öğretmek için tasarlandı. Uygulama basitti ve çoğu rüya çalışması gibi niyete dayanıyordu. Sam'e, zihninin uykuya daldığı güçlü ve bereketli dönemde, basitçe,

"Lütfen güç hayvanımla tanışmama izin ver" gibi bir mantra ile çalışmaya ve uykuya dalarken bunu tekrarlamaya zihinsel odaklanma bırakıldı.

Tipik bir şekilde, bu teknik hemen sonuç vermedi, ancak ısrarla sorduğu üçüncü gecede Sam zengin bir şekilde ödüllendirildi.

> Gece boyunca sanki yatakta kıpırdanıyormuşum gibi hissettim ve uykuyla uyanma arasındayken bir değil dört hayvan vizyonu gördüm. İlk ortaya çıkan bir ayıydı. İkincisi bir kurttu. Üçüncüsü bir baykuştu ve dördüncüsü bir tek boynuzlu attı; evet, kahrolası bir tek boynuzlu at. Görünüşleri parlak altın renkli çizimlere benziyordu ve etrafta hareket ediyorlardı. Uzun süre kalmadılar ama sabah uyandığımda onları mutlaka hatırladım.

Sam bu vizyonlardan aşağıdakiler de dahil olmak üzere bazı ayrımlar yaptı:

> Peki güzel dört varlığım bana hangi cevapları veriyor ve öğretiyordu? Ayı beni topraklıyor ve Toprak Ana'ya bağlanmama yardımcı oluyor. Wolf bana güçlenmeyi ve açık kalple sevmeyi hatırlatıyor. Baykuş bana yalnızca ihtiyacım olan bilgeliğe sahip olduğumu değil, aynı zamanda karanlığın ötesini görmeme de yardımcı olmayı öğretiyor. Tek boynuzlu at, Ruh'la birlikte yaratmamda bana rehberlik ediyor ve bana hepimizin bir olduğumuzu hatırlatıyor.

Gerçekten, Sam'in bana söylediği şey, sana ifade etmek istediklerimin zirvesine çıkıyor. Sam şöyle yazdı: "Eğer ben güç hayvanı rehberlerime bağlanabiliyorsam, herkes de bağlantı kurabilir." Ve Sam bu konuda kesinlikle haklı.

[içindekiler]

Sekizinci Bölüm

Mistik Rüya İndirmeleri ve Gece Okulu

Tamamen kendilerine ait bir kategoriye giren ve daha sıradan rüyalarda gördüğümüz tipik kaotik ve değişken manzaralarla açıkça aynı yapıya sahip olmayan rüyalar vardır. Bu çoğaltılmış ve yüceltilmiş deneyimler, insanların ruhsal ve enerjik alemlerle bağlantı kurmasının güçlü bir yoludur ve bunlara farklı bir şekilde bakılmalıdır. Bu bölümde sizinle paylaşacağım rüya içeriğine dalmadan önce, enerji, beyin ve insanın yüksek ruhsal deneyimlere yönelik kapasitesi hakkında bazı şeyleri inceleyelim.

Vücutta enerji merkezleri olarak bilinen iyi bilinen bir kavram vardır. *çakralar*. Modern ruhsal bakış açısına göre yukarıdan aşağıya doğru sıralanmış yedi ana çakra vardır. Kök çakra omurganın tabanında topraklanır. Bir sonraki sakral çakra olarak bilinir ve üreme organlarıyla ilgilidir. Solar pleksus çakrası, bağırsak içgüdülerimizi bulduğumuz ve göbek yoluyla beslenmeyle ilk bağlantı kurduğumuz yerdir. Merkezdeki kalp çakrasıdır çünkü aşktan dolayıdır. İletişim, aşağıdan yukarıya doğru olan boğaz çakrasının odak noktasıdır. Kaş çakrası veya üçüncü göz çakrası olarak bilinen altıncı çakra, bazı açılardan amaçlarımız açısından en önemli olanıdır çünkü burası sezgilerimizin merkezidir ve ilahi rehberliği aldığımız yerdir. Üst çakra, yani yedinci, taç çakra olarak bilinir ve üzerimize yukarıdan yağan ilahi enerjiyle bağlantı kurduğumuz yerdir.

Bu enerji merkezlerinin her biri vücuttaki fiziksel yapılarla ilişkilidir. Örneğin kök çakra kolonun sindirim gücüyle doğrudan bağlantılıdır. Gonadlar sakral çakranın dönüştürücü ve yaratıcı gücünü oluşturan şeylerdir. Bağışıklığın anahtarı olan timus bezi gibi kalp de esas olarak göğsün merkezindedir. Bu kitapta araştırdığımız konu açısından dikkat etmemiz gereken enerji merkezi, alnın ortasında, gözlerin hemen üzerinde yer alan üçüncü göz çakrasıdır. Üçüncü göz çakrası, biraz yanlış anlaşılan bir beyin yapısı olan ve sadece rüyalar ve rüya görmek için değil, aynı zamanda insan bilincini ilahi olanla çok daha doğrudan bir bağlantıya uyandırmak için de çok önemli olan epifiz beziyle bağlantılıdır.

Epifiz bezinin temel işlevi melatonin hormonunu üretmektir. En basit açıklamayla, epifiz bezi bize uykuya dalmamız için ilham veren bir hormon üretir, dolayısıyla her gece belirli bir saatte epifiz bu kimyasalın üretimini artırır ve kendimizi uykulu hissederiz. Elbette bundan çok daha karmaşıktır, çünkü aynı zamanda epifiz aynı zamanda ışıkla ilişki kurma şeklimizdir, dolayısıyla bu aktivasyon bezin kendisi tarafından değil, azalan güneş ışığına verdiği yanıtla, epifize uykunun yakın olduğu sinyalini vererek beslenir. ve biraz melatonin pompalamanın zamanı geldi. Bu nedenle insanlar yatmadan önceki saatlerde ekran başında geçirdikleri süreyi sınırlamaya teşvik ediliyor; çünkü bu cihazların üzerimize sağladığı cömert ışık miktarı, epifizin uyku zamanının geldiğini fark etmesini engelliyor. Beyninizin ürettiği melatonin miktarı ile yaşamın gelişim aşamaları arasında da doğrudan bir bağlantı vardır. Gençler geç saatlerde bol miktarda melatonin salgılarlar, dolayısıyla geç saatlere kadar uyanık kalma ve daha da geç uyanma eğilimleri vardır. Yaşlı yetişkinler daha az melatonin üretir, bu da yaşlandıkça daha az uykuya ihtiyaç duymamıza neden olur. Uykumuzu yönlendiren sirkadiyen ritim, mevsimler boyunca değişen ışık deneyimimizle de bağlantılı olsa da bizi ilgilendiren, bizi epifiz bezinin en iyi saklanan sırrına götüren uyku döngüsüyle olan bağlantıdır: DMT.

Dimetiltriptamin (DMT), insanlar da dahil olmak üzere birçok bitki ve hayvanda bulunan doğal olarak oluşan bir maddedir. Epifiz bezinde üretildiği düşünülse de vücudun başka yerlerinde de bulunmuştur.

beyin omurilik sıvısı da dahil olmak üzere insan vücudu. Bitki dünyasında o kadar yaygındır ki, modern dünyada pek çok insanın aşina olduğu tören çayında demlenen yüksek konsantrasyonlu çeşitli asma ve yeşillikler vardır. Ayahuasca, çay gibi, belirli bir asmadan, başka bir çalıdan ve bazen başka bitkilerden yapılan bir demleme olarak yapılır. Bu, Amazon havzasındaki tören geleneklerinde kullanılırken, dünyanın başka yerlerinde de kullanımı yaygınlaşmıştır. DMT'yi duymuş ya da onunla bu şekilde çalışmış çoğu insan bu güçlü maddeyle bu şekilde temasa geçer. Ayrıca, sigara yoluyla alınan daha güçlü bir maddenin kaynak malzemesi olarak özel bir kurbağa zehiri kullanılarak laboratuvarda da sentezlenebilir.

DMT'nin etkisi, herhangi bir biçimde alındığında, üçlü bağları gevşetebilen güçlü bir psikedelik deneyimdir.
boyutsal gerçeklik, muazzam bir coşkuya neden olur ve ilahi olanla derin bir bağlantı duygusu yaratır. Ayahuasca tüketen insanlar, gezegendeki amaçlarına ve evrenin gerçek doğasına ilişkin mistik deneyimler ve manevi vahiyler yaşadıklarını ve bir insan olarak nasıl büyüyeceklerine dair derin içgörüler yaşadıklarını bildiriyorlar. Aslında pek çok kişi, özellikle depresyon veya kişisel travma ile çalışırken, derin terapötik etkiler bildirmektedir. DMT'nin insanlarda ruhsal uyanışta önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Uyumamızdan sorumlu olan beyin yapısının, aynı zamanda bizim için mümkün olan en derin bilinç genişlemesinin de merkezi olmasını büyüleyici buluyorum. REM uykusu sırasında epifiz bezi tarafından DMT üretilmesi, bu deneyimin gerçekleşmesini sağlayan beyin kimyası süreci olabilir. Hepimizin erişebildiği çok az miktardaki DMT'nin rüyalardaki görsel patlamayı yaratmaya yardımcı olması bile mümkün olabilir.

Ve Sonra Oldu

Böylesine çok boyutlu bir rüyaya ilişkin kişisel deneyimim otuz dördüncü doğum günümden birkaç gün sonra gerçekleşti, ancak bazı açılardan bu hikaye

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

buna giden yıl. Tüm yıl boyunca, ruhsal bir uyanışın başlangıcını teşvik ettiği bilinen, otuz üç gibi uğurlu bir yaş olma fikri beni büyülemişti. Bu çağ, İsa mitolojisinde belirgin bir şekilde öne çıkar, çünkü kendisi insanlık yolculuğunu doruğa çıkardığı bu çağdaydı. Otuz üç yaşında herkesin yaşadığı, Uranüs'ün doğum haritasındaki hareketiyle ilgili bir astrolojik geçiş vardır ve bu, daha yüksek bilinç seviyelerine uyanma potansiyeline sahip olduğumuz gezegendir. Yoga geleneklerinde bile bu, kişinin ya daha önceki eylemlerin geliştirdiği yönlere olumlu bir şekilde ilerleyeceği ya da bir orta yaş krizine başlayacağı ve çatışma yoluyla daha yüksek bir potansiyele yükselme umuduyla bunları alaşağı edeceği önemli bir yaştır. . Nümerolojide otuz üç, yaratıcılığın ilahi üçlüsünün gücünü yansıtan bir ana sayıdır ve bu nedenle birçok insanın içsel potansiyellerine uyandığı bir çağdır.

Otuz üç yaşımda olduğum yıl benim için ilginç bir geçiş dönemiydi. Dış hayatım, eğlence sektörünün iş dünyasındaki artan başarıyı yansıtıyordu. Hayatımın merkezi olan egzersiz ve fitnessa yönelerek fiziksel bedenimi uyandırmıştım; o zamanlar ve neredeyse otuz yıl sonra da öyle olmaya devam ediyor, kendimi ifade etmemin son derece önemli bir unsuruydu. Kendi kendimi araştırmaya ciddi bir şekilde başlamıştım, terapiye derinlemesine dalmıştım ve her türlü sürece, öğretiye, şifa derslerine, atölye çalışmalarına ve içsel şifanın her türüne dalmıştım.

Ama gerçekten de kendimi oldukça kaybolmuş hissediyordum. Sonunda aktör olma hayalimi arkamda bırakmaya razı olmuştum ama aynı zamanda benim için hâlâ anlaşılması zor bir şeyin olduğunu da içimden biliyordum. İş dünyasında artan başarımın bilinçli olarak tadını çıkarırken ve kendimi içten dışa doğru güçlü bir şekilde tanırken, yüzeyin hemen altındaki gürleme, hayatımın benden neye ihtiyaç duyduğuna dair gerçek bir belirsizlik duygusuydu.

Otuz üç yaşıma gireceğim için çok heyecanlıydım ve önümüzdeki yılın bana çok ihtiyaç duyduğum netliği getireceğini varsaymıştım. Dolayısıyla otuz dördüncü doğum günüm pek çok açıdan muazzam bir hayal kırıklığıydı. Kendimi kaybolmuş hissettim, yaptığım iş ve çok iyi yaşadığım bir ilişki konusunda kafam karışmıştı.

Umutlu olanın, açıkça dönüşmeyeceği önemli bir şeye dönüşeceği ve yaşadığım içsel kayıp duygusundan özel olarak utandığımı hissettim. O yılki hayal kırıklığımın bir kısmı, görüştüğüm adamın hafta sonu doğum günümü kutlamak için müsait olmamasından kaynaklanıyordu ve ertesi cumartesi, bir tür makyaj deneyimi olarak günü ve akşamı birlikte geçirdik. O gece içten içe perişandım çünkü hayatımın gerçekliği ile olmasını istediğim şey arasında tartışıyordum. İzin verseydim güzel olabilecek bir akşamın ardından ikimiz de derin bir gece uykusuna daldık.

O gece kolektif bilincin dokusunda bir yırtık vardı. Tarih 30 Ağustos 1997'ydi ve 31 Ağustos'un erken saatlerinde Prenses Diana Paris'te öldürüldü. Bu dünya olayının, uyurken kişisel düzeyde yaşadığım deneyimden kısmen sorumlu olduğuna inanıyorum. Uyandığımda, Gregg zaten televizyonda bu trajik olayla ilgili sonsuz haber döngüsünü izliyordu; bu da ben rüya alanındayken, dünyanın derin bir değişime yol açacak bir şimşek çakmasıyla çarptığı anlamına geliyordu. ve kolektif üzerinde kalıcı etki. Bu esrarengiz ve sınırlayıcı alanda aşağıdaki rüya deneyimini yaşadım.

Bu, gecenin son REM döngüsü sırasında oldu. Gördüğüm kaotik rüyalar ne olursa olsun, öncesinde veya sonrasında hayatımda gördüğüm diğer rüyalardan çok farklı bir şeye yol açtı. Geçmişte rüyalarda kesinlikle lüsid deneyimlerim olmuştu ve bu da böyleydi ama aynı zamanda o anlardan farklıydı. Rüya görme sırasında son derece berrak deneyimler yaşadım (bkz.İkinci bölüm) rüya halindeki his tam olarak uyanık yaşamdaki gibiydi, ama bu da o değildi. Ortam rüya gibiydi ve bir rüya gibiydi. Kendimi içinde bulduğum mekanda, çoğu uyku olgusunu renklendiren kaotik, sürekli değişen rüya manzaralarına hiç benzemeyen bir şeyler vardı.

Göl kenarında bir teknede oturuyordum. Eğer uyanık yaşam ortamıyla bir ilişki kurmak istersem, iki kişinin karşı karşıya oturabileceği bir tür kayık gibi görünüyordu. Göl doğal, el değmemiş ve oldukça yemyeşildi ama aynı zamanda çok ruhani bir niteliğe de sahipti, sanki Dünya'daki yaşam pek de öyle değilmiş gibi. Tamamen doğal bir ortama benziyordu ama her açıdan güçlendirilmişti. Renkler şöyleydi

doğada ama doğal olmayan bir şekilde canlı. Huzurlu ve durgun su samimi ve yansıtıcıydı ama aynı zamanda suyun durgunluğu doğaüstü görünüyordu. Ve kayıkta karşımda şimdiye kadar gördüğüm en güzel kadın oturuyordu.

Rüya gördüğümü biliyordum, bu anlamda bu bilinçli bir rüyaydı ama rüya gördüğümün farkında olmamdan daha fazlasıydı. Ruhumuzdaki kaosun iç dünyasını ziyaret ettiğimiz tipik bir rüya alanında olmadığımın farkındaydım. Bu, gerçeklik duygumun başka bir şeye açıldığı gerçek bir alan, çok boyutlu bir düzlem gibi geldi. Geriye dönüp baktığımda, bu olayı algılamak için onlarca yıllık bilgeliğe sahip olarak, bunu çok boyutlu bir deneyim olarak tanımlayabilirim; burada tüm varlığım, insani, üç boyutlu bilincimden çok çok daha büyük bir şeyle bağlantı kuruyor ve doğrudan etkileşime giriyor.

Gölün bu güzel hanımıyla ben bir konuşma yaptık, gerçi bu uyanıklıktaki hayat gibi değildi ve dolayısıyla rüya deneyiminin kendisi de saf bir dinginlik ve zarafetti. Telepatik bağlantının içinde bana çok net birkaç fikir verildi. Birincisi onun bir tür ilahi rehber olmasıydı. Bir diğeri ise varlığını bana doğrudan herhangi bir şekilde bildirebileceği tek zamanın bu olduğuna dair çok açık bir mesajdı. Bu alışverişten alabildiğim son şey, hayatım beni nereye götürürse götürsün, sonuçta her şeyin yolunda olacağına, bana rehberlik edildiğine ve korunduğuna dair bir tür sözdü ve bu toplantı bunu bir şekilde kendi hayatıma dair algıma temellendirecekti. hayat.

Bu rüyanın ardından REM'den çıkıp, kitapta geniş bir şekilde ele alınan bir uyku olgusu olan uyku felcine girdim.Altıncı Bölüm. Uyku felci, rüya görme sırasında sık sık meydana gelen bir deneyim olsa da, şimdiye kadar yaşadığım tek deneyim bu oldu ve bu hissin haber verdiği potansiyel mistik durum göz önüne alındığında, bunu büyüleyici buluyorum. Çok boyutlu bağlantıya ilişkin bir rüya deneyiminden hemen sonra hipnopompik bir halüsinasyona düşmek ilgisiz değildir. Yaşadığım özel deneyim, ben hala yatağımda uyurken ortaya çıkan devasa bir dünya olayıyla eşzamanlı olarak gerçekleşiyordu. Dış dünya da hareket ettiği için bu kadar güçlü bir içsel deneyime sahip olabilmem bana mümkün görünüyor.

güçlü bir dönüştürücü deneyim aracılığıyla. Başka bir deyişle, kolektif bilincin dokusu çok büyük bir olay nedeniyle zaten parçalanmış olduğundan, kişisel bilincim bundan yararlanarak bana başka türlü algılayamayacağım güzel bir mistik rüya deneyimi sunabildi. .

Keşke size bu rehberin yirmi beş yıl önce bu hayat değiştiren deneyim sırasında onunla tanıştığımdan beri her zaman ruhumda olduğunu söyleyebilseydim, ama durum böyle değil. Aslına bakılırsa, içsel fenomenleri rehberleriyle çok doğrudan bağlantı kurmalarına olanak tanıyan insanlara karşı çoğu zaman kıskançlık duymuşumdur. Benim için durum böyle değil. Ne zaman bir rüya dinlesem veya özel bir seansa katılsam, hatta yazarken bile ilahi bilgeliğin kanalize edildiğini hissetmeme rağmen, gölün bu ilahi hanımı benimle hiçbir şekilde doğrudan konuşmuyor. Yüzyılın son çeyreğinde kendim için yapmak zorunda kaldığım şeylerden biri, bu güçlü kadınsı rehberlikle, doğrudan zihinsel bağlantı olmadan ilişki kurmanın yollarını bulmaktı. Tabii ki, bu süre zarfında muazzam bir evrim geçirdim ve tüm manevi pratiğimin temeli, ilahi dişil ile kişisel bağlantımı ve bu kavramın temsil edebileceği her şeyi geliştirip derinleştirmeye dayanıyor.

Mistik, Büyülü Gerçek: Bildiğiniz Gibi İlahi

Bu kitap için araştırma yapmaya başladığımda, rüya görme deneyimleri hakkında derin bir sohbet için oturup konuşmak istediğim insanlardan birinin neredeyse yirmi yıldır tanıdığım bir adam olduğunu biliyordum. Eli, modern şehirli mistik diyebileceğim türden biri. Artık yetmişli yaşlarında, hayatının büyük bir kısmını ruhsal anlayışın peşinde koşarak ve varoluşun kendisi ile birlik içinde yaşamaya çalışarak geçirmiştir. O ve ben çok farklı odaklanma yollarına sahip olsak da, ikimiz de yaklaşık üç yaşımızda güçlü varoluşsal hayallerle bağlantı kurmaya başladık. Mistik rüyalar deneyimi hakkında konuşmak için buluştuk ama bu tartışmaya dalmadan önce Eli mistik rüyaya benzer bir deneyimi paylaştı.

Bu onun yirmili yaşlarının ortasında başına geldi ve manevi yolculuğunun temeliydi. Aslına bakılırsa, yıllar boyunca yaşadığı tüm mistik rüya görme deneyimleri, eninde sonunda, elli yıl önce başına gelen bu çılgın olaya geri dönüyor.

Birazdan anlatacağım gibi bir vizyon, bir rüya deneyimine benzemez ve beynin ve epifiz bezinin DMT üretme kapasitesini göz önüne aldığımızda bu daha anlaşılır olabilir. Öğrendiğiniz gibi, uyku modunda olduğumuz için bilinçli zihnin gücü azaldığında, epifiz bezi, başlangıçta uyku mekanizmasının oluşturulmasına yardımcı olması nedeniyle zaten aktif hale gelir. Çok düşük ses seviyesindeki bu algıyla, rüyaların güçlü görüntüleri muhtemelen sistemdeki DMT'nin varlığıyla ilişkilidir ve rüya görmenin derin görsel yönüne neden olur. Ancak epifiz bezi uyanıklık sırasında rüya benzeri mistik deneyimler de üretebilir. Bunun, manevi doğasını açığa çıkarmak için çok fazla kaynak ayıran yaşlı birinin başına gelmesi daha olasıdır. Epifiz bezinin neler üretebileceğine dair organik olarak geniş bir deneyime sahip olan insanlar vardır ve bilinçli algının azaldığı, DMT'nin patladığı ve bir insanın uyanıkken derin bir görsel rüya benzeri deneyim yaşayabildiği anlar vardır. Eli öyle bir deneyim yaşadı ki manevi yolculuğuna hızlı bir başlangıç yaptı.

Eli, 1971 yılında, yirmili yaşlarının başındayken hayallerini yazmaya başladı. Altı yıl sonra, kapak onun üç boyutlu, sınırlı benliğini, saf görüş olan güçlü bir genişleme anında patlattı. O sırada Brooklyn'de yaşayan Eli, yürüyüşe çıkmaya karar verdi, ancak yatağının kenarında otururken bilinci gerilemeye başladı ve aniden ve güçlü bir şekilde, yanında duran devasa bir disk olarak yorumladığı şeyi görmeye başladı. başının üst kısmı. Enerji ve ışık dalgaları bu diskin dış kenarlarından başının bulunduğu merkeze doğru dalgalı bir salınım modeliyle hareket ediyordu; Eli bunu evrenin kendisinin onun üzerinde oturduğunu fark ederek zihnini ve algısını enerjik yapının merkezine yerleştiriyordu.

Çok geçmeden Eli bir ses duydu. Bu diskten geliyormuş gibi görünüyordu ve sadece "Merhaba" dedi. Ama bu sadece merhaba kelimesi değildi; her kültürden akla gelebilecek her dilde ifade edilen merhaba kelimesiydi.

gezegen ve hatta evrendeki bilinçli yaşama sahip diğer tüm gezegenlerden gelen sesler ve diller. Ses inkar edilemez bir şekilde kadındı ve görüntünün ilk bölümünde bu selamlama tekrar tekrar kendini sallayarak bu diskin kenarlarından merkeze, kendisinin ve vücudunun bulunduğu yere doğru dalgalanıyordu. Ve sadece "Merhaba" dedi. Orada Eli'nin şöyle tanımladığı ileri geri bir konuşma başladı:

"Merhaba" diyor ses.

"Sen kimsin?" Cevap veriyorum.

"Kim olduğumu biliyorsun" onun cevabıdır.

Birkaç kez tekrarlanan bir konuşmanın döngüsünü tamamlayarak, "Yapmıyorum" diyorum.

Bu alışverişi yaklaşık üçüncü kez yaptıktan sonra fark ettim ki, "Aman Tanrım, bu Tanrı. Benimle konuşuyor ama ona tekrar soruyorum, bunu zaten anladım. Ve bu dalgalar içeri girdiğinde, bedenime akan altın rengi parlak ışığın en gürleyen sesi oluyor."

Şöyle diyor: "Kim olduğumu biliyorsun. Ben Büyük Anneyim. Ben her şeyin geldiği yerim."

Bu vizyoner uyanık rüya, Eli'nin modern bir mistik olarak yolculuğunun başlangıcıydı. Neredeyse yarım asırdır bu avatarla etkileşimde bulunuyor ve hayatının birçok anını, neredeyse bu enerjiden emir alıyormuş gibi hissettiği, enerjisiyle kanallık yaptığı anları da içerecek şekilde tanımlıyor. Kanallaştırılan bu mesajlar Eli tarafından, adını verdiği bir kitapta toplandı. *Tanrı Dalgaları*, orijinal vizyonunun dalgalanan enerjisine geri dönüyor.

Eli'den şimdiye kadar gördüğü en güçlü mistik rüyayı anlatmasını istedim ve beni çok şaşırtan bir şekilde, bu oldukça yakın zamanda gerçekleşen bir şeydi. Aynı zamanda, on beş yıl öncesinden kalma o ruhsal uyanış anını o kadar güçlü bir şekilde anımsatıyordu ki, Eli'nin Büyük Anne ile ilk karşılaşmasına bir çizgi çekmeden bu son rüyanın önemini anlamak mümkün değildi.

> Bir sınıfta oturuyorum ama Zoom'da olabilir. Hatırlamıyorum. Ve öğretmen benden az önce bize okuduğu ya da sınıfta birlikte okuduğumuz şiiri yorumlamamı istiyor. Ve kendimi neredeyse kör edici, altın sarısı bir ışıkla birleşirken buluyorum. Yani benim için altın ışık bir kez daha 1977'de olana dönüyor. Rüyamda oturuyorum, bu altın ışıkla, yani Tanrı ile birleşiyorum: O. Ve rüyada bir parçam paniğe kapılıp şöyle düşünüyor: "Bu gerçekten mistik bir deneyim mi? Bu rüyayı sınıfta mı görüyorum, yoksa sara krizi falan mı geçiriyorum?”

Bütün bu örtüşen algılarda Eli rüya görüyordu ama aklı başındaydı. Bir sınıftaydı ama bir rüyadaydı. Uyanıyordu ama uyuyordu. Bu altın ışıkla birleşiyordu ve bir görüntüye kapılmıştı ama aynı zamanda nöbet geçiriyor da olabilirdi. Bazen biz derin uykudan çıkarken ortaya çıkan bu aradaki boşlukta Eli, aslında rüya gördüğünü, nöbet geçirmediğini ve aslında rüya halindeyken hiç yaşamadığı güçlü bir ruhsal deneyim yaşadığını fark etti. elli yılı aşkın süredir doymak bilmez rüyalar görme ve uyanıklık hayatındaki ruhsal uygulamalardan sonra değil. Uyanıklığa doğru ilerledikçe kendini yirmili yaşlarındaki hayatında öne çıkan bir şarkıyı söylerken buldu; bilinçdışının, yıllar önceki ruhsal yolculuğunu ateşleyen büyük açıklığa geri döndüğü çok açıktı.

Birçok mistik rüya deneyimi, doğası gereği açıkça kadınsı olan enerjileri içerir. Adriana rüya deneyimini şu şekilde anlattı:

> Dünyanın merkezinde inanılmaz derecede güzel bir kadın gördüğümde bir rüya görüyordum (ne olduğunu bilmiyorum). Etrafı parlak beyaz, yanardöner bir ışık çemberiyle çevrelenmişti. Devasa, huni tipi bir şekil yanardöner kürenin üzerine doğrultulmuştu ve sanki huniyi dolduruyormuş gibiydim. Bu huninin bana hizmet etmeyen tüm düşüncelerin, duyguların ve inançların akışını içerdiğini açıkladı. Ve bana ve herkese olan büyük sevgisi sayesinde benim/bizim ona bu tür bir enerji göndermeye devam etmemizi istediğini (ve istediğini) söyledi. Ve hepimiz

ona ulaşması için bunu kendi başımıza yapmalıyız. Hiç tanımadığım, hayal edilemeyecek kadar saf bir sevgi hissettim. Açıkçası bizi seviyor, herkesi.

Bu Adriana için hayatını değiştirecek bir deneyimdi. Rüyayı gördükten sonra, içindeki değişim mutlaktı ve o andan itibaren, kendisine hizmet etmeyen duygusal ve psikolojik kalıpların hiçbirini yanında taşımak veya sürdürmek zorunda olmadığını anladı. Bunu entelektüel bir fikir olarak bilmek bir şeydir, ama içinde tutulduğumuz devasa bir sevgi ve kontrol enerjisinin olduğunu öğrendiğimizde çok daha güçlü bir deneyim olur. Bu, Adriana'nın içindeki bu enerjiye ilk kez bağlanışıydı. rüya halindedir, ancak bu güce olan bağlılık hissi onu hiçbir zaman terk etmemiştir ve hala içinde güzel duygular yaratabilmektedir. Bu ilişki sayesinde Adriana, sıkıntılı anları bu sevgi dolu, kucaklayıcı ilahi dişil enerjinin bakımına teslim edebiliyor ve serbest bırakabiliyor.

İlahi dişil ile bağlantı kurmak bizim doğuştan hakkımızdır ve aslında Adriana rüyasında tanrıça Gaia ile bağlantı kurmayı anlatmıştır. Gaia, "Dünya" anlamına gelen Latince bir kelimedir ve Yunan geleneklerinde o, gerçek bir tanrıçaydı. Gaia ilkel bir tanrıçaydı ve Dünya'nın kişileşmesiydi. İlkel tanrılara insani özellikler verilmedi ve onlara daha sonraki benzerleri gibi tapınılmadı. Daha soyutlardı ve Gaia, bizzat Dünya'nın kendisi olarak kabul edilebilecek tanrıçaydı.

İşte Dianna'nın rüyasında ortaya çıkan "bu güzel kadın varlığı" dediği şeyi anlatan bir deneyimi. Onun evrenin kendisinin bir temsilcisi olduğuna dair bir his vardı. Rüyada arka planda lacivert yıldızlarla dolu bir gökyüzü vardı, bu varlığın görüntüsü ise sadece başı ve yüzüydü. Yüzü de çarpıcı bir renkti, koyu kraliyet mavisiydi ve badem şeklindeki kocaman siyah gözleri vardı. Dianna, rüyasında gözlerini bu figürle kilitlediğini anlatıyor ve bu figürün yumuşak, huzurlu bakışları, kendisine bir lütuf bahşedildiği hissini yaratıyor. Bu görüntü o zamandan beri Dianna'nın aklında kaldı ve rüyadan bu yana geçen yıllarda ilahi olanla devam eden bir bağlantı hissetmesine olanak tanıdı.

İşte hayalperest Georgina'nın benimle paylaştığı, arketipik Bilge Kadın'ı içeren bir deneyim. Bu rüya deneyimlerinin çoğu standart rüyalar olarak başlar ve enerjik bir alıcılık durumunda olduğumuz için rüya alanını terk edip çok boyutlu uzaya gireriz. Georgina'nın bildirdiği gibi, "Bir noktada manevi bir olayın içinde olduğumu fark ettim." Bu etkinlikte, bu ilahi bilgelik figürüyle tanışma fırsatına doğru yönlendiriliyordu ve derin bir mutluluk duygusuyla doldu. Georgina kendini tanıttıktan sonra Bilge Kadın ellerini Georgina'nın sırtına koydu ve onu inanılmaz bir enerjiyle doldurmaya başladı; bu onun daha önce ve o zamandan beri hiç deneyimlemediği bir şeydi. Rüya halindeyken Georgina biraz aklı başına geldi ve deneyimlediği inisiyasyon sürecini bir aziz tarafından dokunulmanın nasıl bir his olduğunu hayal ettiği hissine benzetti. Bana böyle bir rüya bildiren herkes gibi, Georgina da bunu asla unutmadı ve rüya deneyiminin görüntüsü, bir rahatlık ve bağlantı kaynağı olarak onda canlı bir şekilde kaldı.

Bu yazının yazıldığı sırada Sibila ellili yaşlarında bir kadındı. 1990 yazında, yirmi dört yaşındayken Kopenhag'da hukuk yüksek lisansını tamamladı. Hayatının bu dönemi birçok açıdan zorluydu ama mücadelesinin merkezinde hukuk fakültesinden nefret etmesi ve sonuçta avukat olmakla hiçbir ilgisi olmaması vardı. Bu annesinin hayaliydi ve yirmi yaşlarındaki Sibila, yetişkin yaşamı üzerinde daha fazla söz sahibi olmasına olanak sağlayacak olan benlik egemenliğini henüz geliştirmemişti. Her şey, mistik bir bilinç boyutuna sahip, yaşamı değiştiren bir ziyaretin tanımı olan güçlü bir rüyayla değişti.

Mezuniyeti takip eden yıl Sibila için kaotikti. Mesleki alanıyla meşguldü ve derin bir nefret duyduğu bir alanda kariyer yapmaya çalışıyordu. Kişisel romantik ilişki sorunluydu ve bu sorunlar büyüyordu. Terapide yardım aradı ve kendisine, şans eseri biraz manevi eğilimi olan bir psikoterapist buldu ve bu da Sibila'nın gelişen manevi duyarlılığıyla iyi çalıştı. Bu zorlu süreçte

Ertesi yıl terapi desteği alan Sibila, hayatının geri kalanını nasıl yaşayacağının temelini oluşturacak derin bir kişisel araştırmaya başladı.

Sibila'nın çalışmasının teması bir cesaretle yüzleşmekle ilgiliydi: Kendisi olmaya cesaret etmek. Hukukun dışına çıkma cesareti. Tüm hayatını geride bırakıp seyahat etmeye cesaret ediyor. Nihayetinde onu geride tutan mevcut romantik ilişkide olmamaya cesaret ediyordu. Bir süre sonra Sibila kendini bu sürekliliğin her iki tarafında da olmak gibi oldukça zor bir durumda buldu. Kendi başına harekete geçmesine yardımcı olabilecek bir cesaret duygusunun içinde yükseldiğini hissetti, ama aynı zamanda onu geride tutan korkunun da aynı ölçüde yükseldiğini görüyordu. Aynı zamanda radikal bir değişimi gerçekleştirmek için uçağa atlamasını engelleyen mali sınırlamalar da onu zayıflatıyordu.

Sonra bir rüyayla her şey değişti.

Aslında bu daha çok bir rüya deneyimiydi, bu da onu tanımlamanın doğru yolu. Bu tür rüyalar, tipik rüya uzayındakilerden o kadar kökten farklıdır ki, insanlar tarafından bunların bir rüyadan çok bir "deneyim" olduğu bildirilir. Sibila bu çok boyutlu anı şöyle tanımladı:

> Kendimi oldukça genç, ölüm döşeğinde yatarken gördüm. Işıktan bir varlık benimle birlikte yatağın sol tarafında oturuyordu. Bu varlığın cinsiyeti yoktu, kendini tamamen anlayışlı ve şefkatli bir rehber ya da koruyucu melek gibi hissediyordu. Ölüm döşeğinde hissettiğim ve içinde bulunduğumu gördüğüm acı çok büyük ve dayanılmazdı. Hissettiğimden daha fazla üzüntü. Işık varlığı bana basitçe şunu sordu: "Bunu istiyor musun?"

Bu rüyadan kısa bir süre sonra Sibila o dönemde mücadele ettiği en büyük korkularıyla yüzleşti. Felç eden korkuları ve hoşnutsuzluğu onu risk almaktan alıkoydu; bunlar arasında seyahat etmek ve korkutucu olabilecek ve onu savunmasız bırakabilecek büyük seçimler yapmak vardı, ancak bu olmadan hayatı çok küçük kalacaktı. Bu rüya deneyimi, iki ay sonra San Francisco'ya ucu açık bir bilet alana kadar zihninde yükselmeye devam etti. Borçlarına ve daha önce zayıf düşüren korkularına rağmen o uçağa atladı ve o zamandan beri hayatı onunki gibi geldi.

Sibila o gece güçlü bir hediye aldığını biliyordu. Deneyimin kendisinin, beyninin tipik bir rüyanın hızlı yeniden aktivitesinde bulunmasından çok daha güçlü bir şey olduğunu fark etti. Aslında bu deneyim, o zamandan beri onu etkileyecek şekilde bilincine kazınmıştı. Bu ilk deneyimden bu yana geçen on yıllarda buna benzer başka anlar da oldu; bu ışık varlıkları yalnızca kişisel bir eylemlilik duygusuna sahip olmakla kalmıyor, aynı zamanda içinde yaşadıkları çevrenin de bir yapıya sahip olduğu görülüyor. Sibila bu mekanları bu varlıkların yaşadığı büyük salonlar gibi tanımlıyor. Hayatı boyunca pek çok kez bu tür gece deneyimleriyle önemli rehberlik aldı, ancak hiçbiri rehberleriyle ilk tanışması kadar canlı olmadı.

İşte değişim, dönüşüm, iyileşme ve büyüme için bir kullanma kılavuzu gibi işleyen bir rüya. Kari, hayatının gidişatını değiştiren, manevi pratiğinde ve hayatta ilerlemeye nasıl yaklaştığını gösteren bu rüyayı paylaştı. Kendini şarkı söylerken bulduğu bir rüyayı anlattı. Aşağıya baktığında yerde oluşturduğu gölgenin, sanki her zaman iki boyutta faaliyet gösterdiğimiz fikrini sembolik olarak temsil ediyormuşçasına kanatları olduğunu ortaya çıkardığını fark etti ve deneyimimizin ruhsal temelleri sonuçta şuydu: görünmez dünyanın bir parçası.

Rüya ilerledikçe Kari yere indi ve kendisini melek olarak tanımladığı şeyin yanında buldu: “Güzeldi ama o tanrıça gibi değil. O tabiri caizse daha basit ve sade bir tatlılığa sahipti. Açık kahverengi kıvırcık saçları vardı ve sütçü kızların giyebileceği türden bir elbise giyiyordu." Bu görüntü bana her şeyde dişiliğin gücünü hatırlatıyor; çünkü bu figür, Kari'nin kişisel gelişiminin, bütünleşmesinin ve iyileşmeye ve kendini iyileştirmeye adanmış bir hayatta bütünlüğe kavuşma duygusunun anahtarı olan güçlü bir arketipik enerjiye giden kanaldı. gerçekleştirme. Bu ilk derin dişil enerji, Kari ile bağlantı kurmak için rüya dünyasında yükseldi, ancak bu rüyanın bir sonucu olarak Kari'ye yüklenen oldukça erkeksi bir güçtü.

Kari'nin meleği, bir tanıtım yapmak için orada olduğunu belirtti. Şöyle devam etti: “Seni Ateşin Başmeleğiyle tanıştırıyorum.”

Bu noktada, için için yanan bir ormandaki ağaçların tamamı yandı. Sadece gövdeler dumandan siyah ve gri renkte kalmıştı ve duman yerden hâlâ yükseliyordu. Her şey gri ve siyahtı ama aslında hiçbir şey artık yanmıyordu. Mor kadife bir takım elbise giyerek buradan çıktı. Bana Prince'in giyebileceği bir şeyi hatırlattı. Uzun boylu ve yapılı biriydi.

Eğer ateş tüm değişimin simgesiyse ve yaşamın kendisi de yaşam boyunca bir dizi değişimden, küçük mini ölümlerden ve yeniden doğuşlardan başka bir şey değilse, o zaman buradaki ortam bize bu sürece bağlanan varoluşsal bir enerjinin varlığında olduğumuzu söylüyor. İnsanoğlu olarak hepimizin uğraşması gereken değişim. Mor renk, yüksek seviyedeki ruhsal bilinçle ilişkilidir. Prens formunda istek uyandıran bir karakterin eklenmesi muhtemelen Kari'nin bu enerjiyle kişisel düzeyde özdeşleşmesine yardımcı oluyordu. Rüyasını detaylı bir şekilde anlatmaya devam etti.

Yanında bir lejyon da vardı. Lejyon yürümüyordu; hareketlerinde daha özgürdüler, daha akrobatiktiler. Kendini tanıttı ve dumandan korkmamamı, endişelenmememi, bana zarar vermeyeceğini söyledi. "Sana bir şey göstermek istiyorum" dedi. Onunla birlikte için için yanan ormanın içinden geçerek çevredeki alanın daha yeşil olduğu bir yere gittim. İçinde bir adamın olduğu, cam bir kutuya ya da pencereli bir tür kapalı kutuya benzeyen bir şey vardı. Başmelek bana “Neyi fark ettin?” diye sordu. Adamı ve durumunu inceledim. İçeride oturuyordu ve bacak/diz bölgesinde büyük, yeşil ve sarı irin sızan bir yarası vardı. Ona odaklanmıştı ve onu seçip kazmaya devam etti. Odanın etrafına baktım ve küçük, katlanmış bir not fark ettim. Notu açtım ve okudum. Bu mesaj annesinin ona onu sevdiğini söylemesiydi. "Önemli değil" dedi. Ona tekrar baktım ve "Evet öyle" dedim.

konu." Dizi artık iyileşiyordu. Kedi artık sadece kenarlardaydı ve ortası artık kırmızıydı ve kapanmaya başlıyordu. O hala faydayı göremiyordu ama ben görebiliyordum. Bu rüyanın sonuydu. Bana çok gerçeküstü ve çok derin geldi.

Bu rüyanın anlamı basittir. Temel olarak sevginin şifacı olduğunu ilan eder. Eski bir atasözü vardır: "Zaman her şeyin ilacıdır" ama bu doğru değil. Yaraları ancak sevgi iyileştirebilir. Zaman ancak birisinin sevginin içeri girmesine ve şifa vermesine izin vermesi için zamanın geçmesine ihtiyaç duyulduğunda devreye girer.

Bu rüya bana gerçekten öğretici geliyor. Kari'ye kelimenin tam anlamıyla yaralarla nasıl çalıştığımız ve sonunda sevginin karışıma girmesine izin verdiğimiz ve ardından iyileşmenin ortaya çıkıp her yarayı dönüştürebileceği gösteriliyordu. Kari'nin sözleriyle bu rüya, modern psiko-spiritüel uygulamalarda gerçekten temel olan bir şeyi açıklığa kavuşturuyordu: “Odağınızı nereye odakladığınızın niyeti ve sevginin iyileştirme yeteneği. Bunun, başkalarının iyileşmesine yardımcı olma mesajının bir parçası olduğuna ve ayrıca gitmem gereken yere gitmek için korumam olduğuna inanıyorum.

Çoğu zaman mistik rüya başlangıç niteliğindedir ve rüyanın nispeten erken bir yaşta ortaya çıkmasının rüya görenin yolculuğu üzerinde derin bir etkisi vardır. Krista, şu anda kırklı yaşlarının başında, manevi yaşam koçu ve medyum olarak geçimini sağlayan bir kadın. Şaka yapmayı sevdiği için, "ruhsal dolaptan çıkmaya" hazır olmadan çok önce, yeteneklerini özel bir şekilde anladı. Aşağıdaki rüya birkaç yıl önce ortaya çıktı ve onun sezgisel yeteneklere sahip biri olması ile canlı bir müşteriye hizmet sunarak bu hediyeleri anlamlı bir şekilde paylaşması arasındaki geçişi işaret ediyordu.

Çok güzel, devasa bir alanın ortasındaydım. Kendisine mistik nitelikler taşıyan (fazladan uzuvları olan) bir İnsan Kral'ın (Hint kökenli) dev bir heykeli vardı ve altından yapılmıştı. Aynı zamanda heybetli, güçlü ve yanlış hissettiriyordu. Sonra birdenbire benim tarafımda ve ona karşı çıkan bir başkası arasında bir savaş patlak verdi ve sakin alanı kaos ele geçirdi. Sonra göklere/gökyüzüne baktım ve şunu gördüm

> başka bir savaş daha vardı, bu sefer melekler/ışık ve şeytanlar/ karanlık arasında. Ben de ortada durup iki savaşı aynı anda izliyordum. Sonra yanıma bir melek belirdi ve şöyle dedi: "Bu senin yükün; hem dünyevi hem de göksel savaşları görmek ve deneyimlemek." Sadece bu kabul, anlayış ve destek hissini hissettim.

Krista bu rüya deneyiminden uyandı ve her şeyin iyi olacağına dair güçlü bir duyguya kapıldı. Hayatının özellikle savunmasız olduğu bir döneminde, hayatlarımızın kendi küçük benliğimizden çok daha büyük güçler tarafından tutulduğunu derinden bildiğimizde ve güvendiğimizde ortaya çıkan o görünmez destek duygusundan faydalanmayı başardı. O andan itibaren Krista, manevi bir medyum, yazar ve öğretmen olma yolundaki yolculuğunda sarsılmaz bir şekilde ilerledi. Bu yolda ilerleyen pek çok kişi gibi Krista'nın mistik rüya deneyimi de sonrasında yaşanan her şeyin dayanağı oldu.

McKay şu anda otuzlu yaşlarının başında bir adam, ancak üniversiteden sonra Los Angeles'a taşındı ve kendi sözleriyle kendisini "üniversiteden bir tür lisans sonrası yetişkinliğe geçişte büyük bir yaşam aşamasında" buldu. Bu aynı zamanda büyük içsel duygusal değişimlerin sancıları içinde olunan bir dönemdi ve McKay'in yeni memleketinde yaptığı ilk şeylerden biri bir şifacıyla bağlantı kurmaktı. Bu şifacı, McKay'in bazı enerjisel tıkanıklıklardan geçmesine yardım ediyordu ve bu çalışma, onun içinde daha sonra ruhsal bir uyanış olarak ortaya çıkacak olan bir şeyi uyandırıyordu; bu, gördüğümüz gibi, genellikle bir rüya deneyimiyle başlıyor.

McKay o sırada bir arkadaşının evinde şişme yatağın üzerinde yatıyordu ve bir gün meditasyon dinlerken uyuyakaldı. Yatmadan önce meditasyon dinleme davranışının, şu anda McKay için bir norm olmasına rağmen, o zamanlar kaptan köşkünde olan bir şey olmadığını, ancak koşulların ona o kader gecesinde, sürüklenirken bu meditasyon şarkısını ayarlaması için ilham verdiğini belirtmekte fayda var. Uykuya dalmak.

Rüya sadece bir farkındalık duygusuyla başladı ve bu farkındalık sayesinde McKay, dünyanın üstüne ve oradan uzağa yükselme hissine kapıldı.

Bu yüksek noktadan bakıldığında aşağıda hiçbir yaşam belirtisi, hiçbir şekil, insan ya da topografya yoktu. McKay, bu algısal farkındalığa sahip olanın kendisi olmasına rağmen rüyada bile orada olmadığı hissine kapıldığını bile bildirdi. Kendi izlemesi, kendi tanıklığı olduğunu anladığı, neredeyse bedensiz bir farkındalık duygusu vardı. McKay, Dünya'dan çok uzak bir mesafede, sonsuz, çok karanlık, ışığın olmadığı bir siyahlık olarak tanımladığı bir uzaydaydı. Hayali bir dış uzay hissi olarak tanınabilirdi, ancak McKay bunun bu kavramın ötesinde, uzayın ötesinde ve dış uzayın sonsuz derecede ötesinde bir yerde olduğunu anlamıştı, ancak bu açıklama bile akıl almaz bir fikirdi. Varoluşun sonsuz doğasına dair bu imkansız his içinde McKay aşağıdaki algı deneyimini yaşadı.

> Ve sonsuz uzayda (ki bu da hiç de uzak değilmiş gibi geliyordu, TAM ORADA), pek çok renkte hareket eden devasa enerji şeritlerini gördüm. Yavaşça. Devasa. Daha önce deneyimlediğim hiçbir şey gibi. Çok büyüklerdi. Güçlü. Megawatt. Öte. Enerji, renk ve ışık dolu balinalar dönüyor, dans ediyor. Hareketli. Yavaş. "Güçlü" kelimesini kullanmak istiyorum ama bu kelime tamamen boşa çıkıyor. Buna diyecek sözüm yok. Kuzey Işıkları gibi bir şey, ama onun çok ötesinde, Dünya'nın değil, gerçekten tanımlayamayacağım bir ölçekte astral enerji - MASSIVE - kelimelerin dokunamayacağı bir derinliğe ve derinliğe sahip. Daha önce hissetmediğim hiçbir şeye benzemeyen bir ağırlık, her şey, dünyaların ağırlığıyla hareket eden ama bir şekilde tamamen hafif olan sıvı ışık. Hafiflikten yapılmıştır. Ve ölçek beni kesinlikle aşsa da, onu tam orada deneyimledim. Hemen. Samimi. İçimde. Ama aynı zamanda "ben" de yanlıştır çünkü BEN VAR OLMADIĞIM. Ben sadece izliyordum. Bir tanık. Ve SONSUZdu. Yani, Dünya'dan çok uzaktaki uzayı görüyorum ve çağlar boyunca süren bu çılgın psychedelic yolculukta ışığın ve enerjinin hareketini izliyorum. Ama psikedelik ya da hayali bir his vermiyordu; sadece kahrolası gerçekti.

McKay uyandığında arkadaşının Batı Hollywood, Kaliforniya'daki oturma odasında olduğunu hatırlaması biraz zaman aldı. Tipik sabah rutininde tuvaleti ziyaret etmek için havalı yataktan kalktıktan sonra bile, uyanmış durumuna dönmesi birkaç dakika sürdü. Yavaş yavaş rüya gerçekliğinin elinden kayıp gitmesine izin vermeye başladı ve tam bunu yaptığı sırada bir cümle duydu: "Ruh Alanı."

[içindekiler]

Dokuzuncu Bölüm

Uyku Hijyeni

Uyku hijyeni, o gün için emekli olma deneyiminize bilinçli bir farkındalıkla yaklaşmanızla ilgili bir terimdir. Günlerimiz her zamankinden daha karmaşık ve birçok insan uyanık hayatından uykulu zamanına pek fazla düşünmeden geçiş yapıyor. Bu, elbette, uyku ve uyku konusunda, aslında günün bu kısmına nasıl yaklaştığınıza göre değişebilecek muazzam zorluklara yol açtı. Uykudan önce cihazlarınızda ekran başında kalmanın uykunun gelmesini engelleyebileceği yaygın olarak anlaşılmaktadır, çünkü ışık epifiz bezini uyararak beyne gündüz olduğunu söyler. Yatmadan önce ekran başında geçirilen süreyi sınırlayan insanlar daha kolay uykuya daldıklarını görüyor. Bu, uyku hijyeninin ne olduğunun sadece bir unsurudur. Uyanık hayatınızdan uyku deneyiminize nasıl geçiş yaptığınıza dikkat ederseniz ve bu deneyimi daha kutsal kılmak için tasarlanmış bir ritüel duygusu eklerseniz, o zaman benim uyku hijyeni dediğim şeyi uyguluyorsunuz demektir.

Yatmadan önce evimi toparlama ihtiyacı duyuyorum. On dokuz yaşımdayken üniversitedeyken, o zamanlar tanıştığım ruhsal açıdan en güçlü genç olan bir adamla tanıştım. Bir gün odasına gittim ve ne kadar düzenli olduğunu, yatağının ne kadar özenle yapıldığını ve çoğu üniversite öğrencisinin çoğunlukla sefalet içinde yaşadığını düşünürsek, onun odasına girdiğimde hissettiğim tertemiz dinginlik hissine hayran kaldım. İlham alacağımı düşündüğü Aziz Francis'le ilgili bir kitabı bana verdikten sonra, mekanının temizliği konusundaki övgülerime yanıt verdi. Bana "Evimin her zaman almaya hazır durumda olmasını isterim" dedi. Ve işte buradaydı, beni içeri kabul ediyordu

onun alanı ve ben de aslında belli bir şekilde hissettim çünkü onun alanı gerçekten de enerjik olarak davetkar geliyordu.

Bu alışveriş beni dönüştürdü ve o andan itibaren evimin başkalarını kabul etmeye sürekli hazır olması fikrini benimsedim. Yatağımla ilgili de benzer bir deneyimim var; sabahları yatağımı her zaman topluyorum çünkü her gece uykunun tatlı ölümünü deneyimlemek için uzandığımda yatağımın bedenimi almaya hazır olmasını istiyorum. Yatmaya hazırlanırken evimin çevresine bakıp her şeyin yerli yerine yerleştirildiğinden ve temizlenmesi gereken bir şey varsa yapıldığından emin olmak benim için çok doğal. Daha sonra yatak odama girdiğimde evimin benim tercih ettiğim şekilde hazır olması nedeniyle içim huzur buluyor ve hazır yatağımın lezzetini kucaklıyorum. Uykuya yönelik bu hazırlığı uyku hijyeni olarak adlandırıyorum:*uyumak*, çünkü elbette sahip olduğumuz bu günlük ihtiyaçtan bahsediyoruz ve*hijyen*Çünkü bu süreçte ne kadar temiz olursak ve onu ne kadar kutsal bir şekilde görür ve yaşarsak, uyku ve rüya görme konusunda daha zengin bir deneyim geliştirme ve geliştirme olasılığımız o kadar artar.

Dreamer Kathy, teknoloji içermeyen yatak odasını tercih ediyor ve uyuduğu odada televizyon kurulumu bulunmaması sayesinde yatak odasının enerji yaymamasını sağladı. Akıllıca bir hareketle cep telefonunu yatak odasında açık bırakıyor ama gece yarısı acil bir durum olursa ve birisinin ona ulaşması gerekirse diye başka bir odada bırakıyor. Bununla birlikte, yatak odasına radyasyon dalgaları salmayan teknolojiye sahip müzik veya diğer rahatlatıcı materyalleri dinleyebilmek için düşük teknolojili (çok eski tarz) bir kaset çalar bulunduruyor. Ayrıca uykunun kaçamak olduğu akşamlar için diğer aletleri de hazır bulundurur.

> Amacım yatmadan önce otuz dakika kitap okumak ama bu her zaman olmuyor çünkü odaklanamayacak kadar yorgunum. Bazen yapılacaklar listemi yazıyorum, böylece beynime "ağırlık" yaratmaz ve onu sabah alabileceğimi bilerek bundan vazgeçebilirim. Günlük Reiki ve/veya meditasyonumu yaparken sıklıkla tutmak veya yakınımda tutmak için bir kristal seçerim; Reiki/meditasyon için ışıklar sönüyor. Rahatladığımda ve la-la diyarına doğru sürüklenmeye hazır olduğumda,

Özellikle kızgın, kırgın, kıskanç, üzgün veya hayal kırıklığına uğramışsam bazı şükran ifadeleri söylerim.

Michele, rüya görme deneyimleri üzerine araştırmasına ergenlik çağında başlayan bir kadın ve yetişkin yaşamının yoğun kişisel gelişimini içeren önemli dönemlerinin aynı zamanda yoğun rüya deneyimlerini de içerdiğini bildiriyor. Yıllar boyunca, onun için işe yarayan çeşitli dua ve mantraların yanı sıra, çeşitli web siteleri aracılığıyla ücretsiz olarak erişilebilen çok sayıda rehberli meditasyon, binaural vuruş kayıtları ve sesle şifa parçalarının bulunduğu internetten de aktif olarak yararlandı. Siyah turmalin ve siyah obsidiyen gibi özel kristallerin, Michele tarafından enerji yükseltici olarak etkili olduğu, daha derin uykuya ve daha güçlü REM döngüsü deneyimlerine yol açtığı bulunmuştur. Hem yatak odası hem de yatma vakti yaklaştıkça medya tüketimi açısından her zaman çok temiz bir uyku ortamı sağladı.

Jeanette uyku ortamını bambaşka bir seviyeye taşıyor. Yatak odasında yatağın her iki yanında birer turmalin piramidi var ve yatağın kendisi enerjik koruma için mükemmel olan selenyum kristallerinden yapılmış asalarla donatılmış. O ve partneri sık sık adaçayı ya da başka bir tütsü yakar, yüksek frekanslı bir müzik açar ve uykuya dalarlar. Hazırda bir duası var: “Anne Baba Tanrı'nın adıyla bana hayırdan başka bir şey gelmesin ve benden hayırdan başka bir şey gelmesin. Bu nedenle yapıldı.” Bu duayı söylerken, yatağın etrafında üç boyutlu altın bir piramit hayal ediyor ve bu dua halindeyken, başkalarına olan takıntılarını serbest bırakmaya odaklanabilir veya etrafındaki enerjinin özellikle arttığını hissettiği günlerde yastığının altına kristaller koyabilir.

Elizabeth, kafasında çocukluk şarkıları söylemenin minnettarlıkla bağlantı kurmanın doğal bir yolu haline geldiğini fark etti ve bu özel kelimeyi kullanmasa da bana bu deneyimin dua gibi bir şey olduğunu söyledi. Lisa için bu deneyim fiziksel olana odaklanmaktır; burada derin bir rahatlamanın zihninin odaklandığı yere gittiğini hayal ederken vücudunun da rahatladığını hayal eder. Karin uzun yıllar mistik enerji üzerine çalıştı ve bir rahatlama paylaştı

Daha önce hiç duymadığım ama kulağa oldukça güçlü gelen bir teknik. Bunu başarmak büyük miktarda enerjisel hassasiyet gerektirebilir. Karin, kalp atışını ayak başparmaklarından birinde hissetmeye odaklanıyor. Bunda ustalaşmak yıllar alsa da, bunu yapmaktan kaynaklanan rahatlamanın olağanüstü olduğunu iddia ediyor ve ben de ona inanma eğilimindeyim.

Bu son bölümde, uyanık yaşamınızda yapabileceğiniz şeylerin yanı sıra yatma vaktine ve uyku deneyiminize nasıl daha büyük bir saygıyla yaklaşacağınız da dahil olmak üzere, sizi daha derin, daha entegre bir rüya görme deneyimine hazırlamanın farklı yollarını keşfedeceğiz.

Meditasyon

Bunu yeterince vurgulayamam: Hayalinizdeki yaşamla daha büyük bir bağlantı kurmak ve insan bedeninin sezgisel potansiyelinin derinleşmesini arzuluyorsanız, bir meditasyon uygulamasına ihtiyacınız var. Aslında, eğer bu kitabı okuyorsanız ve bir meditasyon uygulamanız yoksa, bu kitabı kapatın, gidip meditasyonla ilgili bir tane edinin (ya da internette arayın) ve size hitap eden bir teknik öğrenmeye başlayın. Kim olduğun ve nasıl düşündüğün aynı şey değil. Meditasyon ve bu, tüm meditasyon uygulamaları için geçerlidir; varlığımızın merkezine daha doğrudan erişmemize ve kimliğimizi anlamamıza yardımcı olduğunu düşündüğümüz düşüncelere daha az güvenmemize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bilinçli farkındalık ve düşünme birbiriyle ilişkilidir ancak aynı şey değildir. Bilinçli farkındalığınız aracılığıyla kimliğiniz, sizin merkeziniz gibidir, kendinizi bildiğiniz kişinin "Ben'im"idir. Bunu büyük harfli Self olarak düşünebilirsiniz*S*. Ve sonra düşünceleriniz var. Pek çok düşünce. Ne yazık ki sizi o kadar büyüleyen bitmek bilmeyen düşünceler*öyle*sahip olduğun düşünceler. Ama sen değilsin.

Bizler, büyük ölçüde bilinçsiz olan, var olmanın organik ve doğal yolu olan çok boyutlu bir deneyimle tamamen desteklenen bu muhteşem varlıklarız. Ve bu gizemli alemde gezinmemize yardımcı olan bir mekanizmaya sahibiz. Meditasyon, herhangi bir meditasyon tekniği, sonuçta düşüncelerinizi eğitmek ve disipline etmek için tasarlanmıştır, böylece bir deneyim yaşarsınız.

Benliğin daha güçlü bir şekilde ayağa kalkması. Bu, bütünlüğünüzle olan bağlantıyı hissetmenin ve düşüncelerinizi sisteme eklenen bir şey olarak tanımanın yollarını bulduğunuz zaman olur, böylece nereye gittiğinizi görebilirsiniz, ancak bunun ötesine pek geçemezsiniz.

Bu, birçok insanın yanlış bir şekilde meditasyonun yalnızca zihin sessiz olduğunda başarılı olduğunu düşünmesine neden olur, ancak bu hiç de doğru değildir. Düşünceleriniz ile düşünceleriniz arasındaki boşluklar arasında ayrım yapmaya başladığınızda meditasyon başarılı olur. Bu çoğunlukla nefes, mantra veya bir cümle gibi tarafsız bir fikre odaklanılarak gerçekleştirilir. Bir muma veya başka bir nesneye bakmak bile güçlü bir referans noktası olabilir. Bir niyetle başlıyoruz ve bu örnek için meditasyon tekniği olarak basit bir mantraya odaklanmayı kullanalım. Kendinize tekrar tekrar "Her şey yolunda" demek niyetiyle belirli bir süre oturursunuz. Elbette düşünen zihin müdahale edecektir ki bu da doğal ve organiktir. Buna izin veririz ve sonra yavaşça zihnimizi amaçlanan mantraya geri döndürürüz. Meditasyon, dikkatinizi çeken düşüncelerin farkına vardığınızda ve mantraya geri dönmeye istekli olduğunuzda meditasyon haline gelir.

Zamanla disiplinli bir meditasyoncunun meditasyon eylemi sırasında daha net düşüncelerin tadını çıkaracağını söylemek doğrudur, ancak oyunun sonu zihnin dinginliği değil, daha ziyade bu sessizliğin bir kişi tarafından rehin alındığını fark etme disiplinidir. düşüncelere dalın ve ardından amaçlanan odağa dönün. Bir meditasyon uygulamasını başarılı kılan şey budur. Yirmi dakikalık bir oturma sırasında, zamanın çoğunu düşünerek geçirdiyseniz, ancak aslında bunu başarıyla fark ettiyseniz ve dikkatinizi birkaç kez mantranıza geri getirdiyseniz, bu başarılı bir meditasyondur. Doğal olarak daha kaotik düşünceye sahip insanlar sıklıkla meditasyon yapmayı deneyecek, kalabalık bir zihin deneyimi yaşayacak ve sonra meditasyonun işe yaramadığını ve kendilerine göre olmadığını ilan edeceklerdir.

Meditasyon yapmanın pek çok yolu var ve bunların hepsi zihninizi disipline etmeye başlamanıza yardımcı olacak. Size hitap eden bir yol bulana kadar keşfedebilirsiniz ya da ona benim gibi yaklaşabilir ve bir dizi tekniğe sahip olabilir ve şu anda doğru hissettiren şeyi seçebilirsiniz. Hatırlarsanız, biz bunu yaptığımızda uykuya dalan şey bu müdahaleci düşünen zihindir. Bu yüzden bizim

rüyalar bizi kolaylıkla mistik deneyimlere yönlendirir; çünkü bizi algının daha güçlü ama çok daha incelikli enerjilerinden uzaklaştıracak kalabalık düşünceler yoktur. Sakin bir zihin geliştirmek için meditasyon yapmak, uyku sırasında çalıştırılmasına gerek olmayan bir kastır. Ancak bu kası uyanık hayatımızda çalıştırmak tamamen dönüştürücüdür. Düşünme konusunda daha ferah, açık ve disiplinli bir zihin, uyanıkken mistik deneyimlere de daha açıktır ve bu disiplin bizi uykumuza kadar takip edecektir. Bilincin gizemiyle daha büyük bir bağlantıya sahip bir yaşam için, nasıl meditasyon yaptığınız değil, yalnızca yaptığınız önemli.

Hayallerinizi Hatırlamak

Herkes rüya görür ve uyku döngüsünden her geçtiğimizde rüya görürüz. Rüyalarımızı her zaman kolayca hatırlayamayız ve bazı insanlar, rüya sırasında açığa çıkan materyalle uyanıkken kolayca bağlantı kurabilecek donanıma sahip değildir. İnsanlar bana "Rüya görmüyorum" dediklerinde aslında rüya görmeyi hatırlamadıklarını kastediyorlar. Bunun doğru olmasının aşırı basitleştirilmiş bir nedeni var. Bizler görsel yaratıklarız ve çoğu insan bilinçli farkındalıklarıyla ilgili her şeyi görme yoluyla deneyimler.

Beynimizde, dışarıdaki enerjiyi yorumlayıp onu görsel uyaranlara dönüştürerek kimin, nerede, ne zaman var olduğumuzu anlamamızı sağlayan bir bölüm vardır. Dışınızdaki ışıktan gözlerinize ve beyninizin görme için kullanılan belirli bir bölümüne giden bir çizgi hayal edin. Rüyalar görseldir ve oldukça güçlüdür ancak beynin rüyayı "gören" bölgeleri, gözlerimiz ile ilişkili görsel korteksi içermez. Bilinç yeniden canlandığında, bu rüya algısı çok daha yüksek sesli bilinçli farkındalık tarafından azalmaya başlar ve tabii ki gözlerimizi açarsak, yorumlamamız gereken verilerle ve beynimizin rüyada tuttuğu o incelikli görüntülerle dolup taşarız. Bilinçli farkındalığımız onu algılamaya başlamadan önce durum buharlaşabilir.

Bazı insanlar bu algı ayrımının aynı anda gerçekleşmesi için daha doğal bir yapıya sahiptirler ve her sabah aynı şeyle uyanırlar.

rüyalarını canlı bir şekilde hatırlama potansiyeli. Birçok insan için bu rüya anısı sabit değildir ve bazıları için hiçbir zaman aktif bir şey olarak hissedilmemiştir. Neyse ki aşağıdaki teknikleri kullanarak rüya hafızasını teşvik edebilirsiniz.

Öncelikle rüyalarınızı hatırlama niyetinizin güçlü olması gerekir. Bu bölüm, rüyalarınızın daha derin bir deneyimi için ritüelleştirmenin ve niyetlerinizi odaklamanın yollarıyla doludur. Rüyalarınızı hatırlama niyetini belirlemenin ne kadar güçlü olabileceğini ve bu niyet için ritüelleştirilmiş bağlam oluşturmanın, o gizemli alemle daha büyük bir bilinçli ilişki arzuladığınıza dair bilinçdışınız için güçlü bir tetikleyici olabileceğini unutmayın. Her akşam yatmadan önce rüyalarınızı hatırlayacağınız niyetini belirleyin.

Elbette, rüyalarınızı hazırda kaydetmenin bir yolu yoksa, ince rüya hafıza frekansını kesintiye uğratacaksınız, bu nedenle rüya günlüğünüzü başucunuzda bulundurmanız çok önemlidir. Bu modern teknoloji çağında, pek çok kişi rüyalarını canlanırken anlatmak için bir kayıt cihazı kullanmayı tercih ediyor ve bunda yanlış bir şey yok. Ben biraz eski kafalıyım ve kağıda kalem koymanın daha içgüdüsel bir eylem olduğuna ve yüksek sesle konuşmanın etrafı dolaşabileceği şekilde bilinçdışı materyalin yazma yoluyla bilinçli farkındalığınıza karışmasına yardımcı olacağına inanıyorum. Ancak sonuçta burada önemli olan yakınlık ve uyanma ile rüya içeriğinizi kaydetme aracına gitme arasında çok fazla kesintiye uğramamaktır.

Sihirli eylem şudur. Ne olursa olsun, her gün bir şeyler yazın (veya bir şeyler kaydedin), "Dün geceden hiçbir rüya hatırlamıyorum" deseniz bile. Sonra bu arzudan uzaklaşmadan önce bir anlığına bir şeylerin yükselip yükselmeyeceğini görmek için bekleyin. Bu önemlidir ve nasıl çalıştığı biraz gizemlidir. Bu dil bilinçaltınıza daha fazla bilginin gelmesine hazır ve istekli olduğunuzu söyler ve o da aynı şekilde karşılık verir. Bu tekniği uygulayarak bir kişinin rüya hatırlama oranının sadece bir hafta içinde sıfırdan altmışa çıktığına dair hikayeler duydum.

İyi Uykunun Gücü

Aldığınız uykunun kalitesi önemlidir. Derin, dinlendirici bir uyku, vücutta bir düzeyde rahatlama, zihinde sessizlik ve tüm uyku döngüsünü en az üç veya dört kez kesintisiz olarak geçirme fırsatı gerektirir. Stres, yetersiz beslenme ve sağlık ve zindelik açısından vücudunuzu ihmal etmek, her gece uyku yoluyla vücudun yenilenmesi için gereken derin ve rahatlatıcı uykuyu engelleyebilir. Beyin de dahil olmak üzere vücut, bunu başarmak için doğuştan gelen bir zekaya sahiptir ve vücudun tasarlandığı şeyi yapması için ne kadar destek olursak, o kadar fazla fayda sağlarız.

Takviyeler ve Beslenme: Melatonin gibi doğal uyku yardımcıları vardır. ve kediotu kökü ve kava kava gibi rahatlamayı sağlayan bitkisel maddeler. Bazı araştırmalar, sistemdeki magnezyumun uykunun daha kolay gelmesine de yardımcı olduğunu öne sürüyor. Pelin, derin uykuya yol açan rahatlamayı ve rüya görme canlılığını arttırdığı düşünülen bir bitkidir. Tüm doğal tedaviler bilim tarafından desteklenmese de, uyku deneyimini geliştiren her şey, daha güçlü rüya deneyimleri arayışınızda size yardımcı olması açısından değerlidir. Ayurveda geleneğinde jatamansi, uykuyu geliştirmek için tıbbi olarak kullanılan başka bir bitkidir.

İlaçlar: Pek çok ilacın uyku ve rüya görme üzerinde etkisi vardır. Aldığınız herhangi bir ilacın yan etkilerinin farkında olduğunuzdan emin olun. Ambien gibi uyku ilaçları, artan kabuslar ve uyurgezerlik eğilimi gibi çok büyük yan etkilere neden olabilen bir ilaç sınıfıdır. Esrar genellikle uykuyu teşvik etmek için kullanılır, ancak aynı zamanda uyandıktan sonra rüyaları hatırlama yeteneğini de ortadan kaldırabilir.

Elektronik: Yatak odanızı elektrikli ekipmanlardan uzak tutmak, Uyku alanınız temiz olduğundan, bilgisayar yönlendiricinizi yatak odasından mümkün olduğunca uzakta tutmak en iyisidir ve evinizin fiziksel düzenine bağlı olarak odanın kendisi de bu tür teknolojilerden mümkün olduğunca arınmış olmalıdır. Uykunun kendisi, doğrudan ışığa yanıt veren epifiz bezi tarafından oluşturulduğundan, iyi bir uyku için ekran başında geçirilen sürenin azaltılması çok önemlidir; bu nedenle, yatmadan en az bir saat önce bu tür parlak ışığa maruz kalmanızı sınırlamak için elinizden geleni yapın. Ek olarak ve özellikle kendinizi empatik veya

Enerjik açıdan hassassanız, yatmadan önce sosyal medyaya girmekten veya haber akışınızda gezinmekten kaçınmak iyi bir fikirdir.

*Rehberli Meditasyonlar:*Rehberli meditasyonlar güçlü bir rahatlama olabilir Yöntemi dikkat dağıtıcı bulmayanlar için bu, derin ve dinlendirici bir uykuya dalma hazırlığını artırmanın güçlü bir yolu olabilir. İnternet bu tür parçalarla dolu, bu yüzden bunları keşfetmek sadece bir tık uzakta. Ayrıca belirli ses frekanslarının etkisi üzerine de muazzam araştırmalar yapılmıştır.*binoral vuruşlar*Sizi daha rahat bir duruma yönlendiren kelimeler yerine, seslerin ve ritimlerin beyin üzerinde güçlü bir şekilde etki göstererek rahatlamayı ve uyku derinliğini artırdığı yer.

*Kristaller:*Birçok kişi kristallerle çalışmayı uykularına dahil ediyor Ya yastıklarının altına nesneler yerleştirerek ya da uyku sırasında birbirine dolanmayacak eşyalar giyerek bu deneyimi yaşayabilirsiniz. Kristalin frekansının enerji, rahatlama ve kolayca uykuya dalma yeteneği üzerinde ince ama belirleyici bir etkisi olabilir.

*Diğer Müdahaleler:*Mastürbasyon rahatlamak için harika bir mekanizmadır ve genellikle insanların günün enerjisini serbest bırakmasına ve vücudu sağlıklı bir kimyasal banyoyla doldurmasına yardımcı olabilir. Orgazm doğal bir uyku yardımcısıdır. Vücudu fiziksel olarak rahatlatmak, yatakta rahatlamayı engelleyebilecek stresin bir kısmını ortadan kaldırmanın harika bir yoludur; bu nedenle, kelimenin tam anlamıyla yatmadan önce esnemek sadece uyku için iyi olmakla kalmaz, aynı zamanda kolayca uyku öncesi ritüel uygulamasına da dönüşebilir. Aşamalı rahatlama, vücudu sakinleştirmeye yönelik etkili bir meditasyon yaklaşımıdır. Fiziksel bedeninizi parça parça, genellikle ayaklardan başlayıp yukarı doğru çalışarak hayal etmek için zihin gözünüzü kullanırsınız. Vücudunuzun her bir bölümünü zihninizde canlandırdığınızda, o vücut parçası otomatik olarak rahatlayacak, refahınızı artıracak ve iyi bir uykuyu kolaylaştıracaktır.

*Ritüel Olarak Uyku Zamanı:*Ritüelin aşkın bir gücü vardır. Başlar her şeyin olması gerektiği gibi niyetle. Eğer niyetiniz rüya gördüğünüz hayatın mistik doğasına dair daha derin, daha zengin ve güçlü bir deneyim yaşamaksa, o zaman bu fikre pasif olarak sahip olmak arasında çok büyük bir fark vardır.

arzulamak ve bu fikri ritüel ve beyan yoluyla güçlü bir niyete dönüştürmek. Yukarıda listelenen öğelerin tümü, uyanık yaşamdan uykunun tatlı ölümü dediğim şeye geçiş sürecine bakış açınızı değiştirmenin yollarıdır. Bu günlük uyku deneyimine niyet ve odaklanmayla yaklaştığımızda, hayatımızdaki diğer her şeye aynı düzeyde bilinçli farkındalık, niyet ve odaklanmayla ve bu akışta yaşama seviyesinden ortaya çıkan hayata yaklaşma olasılığımız artar. amaç ve anlamlardan biridir.

[içindekiler]

Çözüm

Hayat bir gizemdir ve olağanüstü bir hayat yaşamanın en güzel yollarından biri bu gizemle bir miktar ilişki kurmaktır. Güneş sistemimizi olağanüstü bir yer haline getiren mutlu kazalar var ve bu sistemin içine yerleştirilmiş mekanizmalardan biri de gece ve gündüz ikilisidir. Dünya dönüyor ve dünyamızı bir tarafta güneş ışığıyla yıkanan tarafa, diğer tarafta ise yol boyunca deneyimlenen sonsuz karanlığa dalmaya ayırıyoruz. Fiziksel bir bedendeki yaşamın neden uyanıklık ile uyku arasında geçiş yapması gerektiğini bilmiyoruz ama öyledir ve uyku belki de bir bedendeki yaşamın nasıl çalıştığına dair en derin gizemdir.

Işığı arıyoruz ve karanlıktan korkuyoruz ama hayatımızın her gecesi bu gölgeli manzaraya maruz kalıyoruz. Bazen uyku ve rüya görmekten uykunun tatlı ölümü olarak söz ediyorum, çünkü nihai ölümümüzü bu şekilde deneyimliyoruz. Eğer ölüm yaşamın nihai gizemiyse, o zaman rüyalar ve rüyalar, bilinçli farkındalığımızdan gizlenen tüm yaşamı anlamamız için sahip olduğumuz en doğrudan erişimdir. Bu gizem, yaşamdaki tüm gerçek sıvının tutulduğu bilinçdışı dediğimiz şeyi içerir. Uyanıkken bilinçli farkındalığımız sezgisel sesimizi uzak tutabilir. Boşuna durgun, küçük ses denmiyor; sezgisel bilgilerin duyulması zor olabilir. Ancak düşünen zihnimizin üzerimizdeki hakimiyetini bıraktığımızda, sezgilerimizden ve bilincin diğer tarafından gelen rehberlikten daha derinden yararlanırız.

Rüyalarımızı düşünmek tanrısallığımızı düşünmektir ve kendi tanrısal doğamızla ilişkimizi derinleştirmek için yapabileceğimiz her şey her zaman lütuf, rahatlık ve akış duygusu içinde yaşama potansiyeliyle sonuçlanır. Bu sayfalarda

Önceden yüklenmiş sezgisel doğanızı genişletmenin ve büyütmenin en iyi yolunun, her uykuya daldığınızda tam içinizde gerçekleşmekte olduğunu anlamanız için size ilham vermeye çalıştım. Uyanık olduğumuzu hayal ederiz ve bu fikri kişisel gelişiminizin bir sonraki aşamasına taşımaya hazır olduğunuza inanıyorum. Kendi uyanık hayatımda söylemekten hoşlandığım gibi,*hadi başla!*

[içindekiler]

---

1. Maria Popova, "Mendeleev Periyodik Tablosunu Bir Rüyada Nasıl İcat Etti?" The Marginalian, Ekim 2023'te erişildi, https://www.themarginalian.org/2016/02/08/mendeleev-periodic-tabledream/. Orijinal alıntı Paul Strathern'in kitabında yer almaktadır.*Mendeleyev'in Rüyası*(New York: Hamish Hamilton, 2000).
2. “Google'ın Sırrı—Larry Page Röportajı,” 20 Percent kanalı, 5 Eylül 2020, YouTube videosu, 1:03–2:33, https://www.youtube.com/watch?v=X0pEa8gjH1Y.
3. “ 'Memnuniyet' Keith Richards'a Uykusunda Geliyor,” History.com, en son 5 Mayıs 2020'de güncellendi, https://www.history.com/this-day-in-history/satisfaction-comes-to-keith- Richards.
4. Brian Roemmele, "Thomas Edison'un Uykuya Dalarak Yaratıcılığını En Üst Düzeye Çıkarma Gizli Hilesi", HuffPost, 28 Ekim 2017, https://www.huffpost.com/entry/thomas-edisons-secret-trick-tomaximize-his-creativity_b_59f4d276e4b06ae9067ab91c
5. CG Jung, “Rüya Analizinin Pratik Kullanımı”,*Psikoterapi Uygulaması*, cilt. 16'sı*CG Jung'un Toplu Eserleri*, Gerhard Adler ve RFC Hull tarafından düzenlenmiş ve çevrilmiştir, 2. baskı. (Princeton, NJ: Princeton University Press: 1966), 317. İlk olarak 1934'te yayınlandı.

Body, Mind & Spirit / Dreams

"Dr. Michael shares how the dream world opens your intuition up, plugs you into higher dimensions, and literally transforms your waking world, right before our eyes."

—Michael Sandler, founder of *Inspire Nation* podcast and author of *The Automatic Writing Experience*

Transform Your Waking Life *with Dream Intuition*

In dreams, everyone is creative, intuitive, and guided by dimensions that are not usually perceivable while awake. Dr. Michael Lennox helps you explore your innate psychic abilities and teaches you how to develop them through dreamwork regardless of your skill level.

With examples from his clients' dream experiences as well as his own, Dr. Lennox introduces you to the different types of dreams, including precognitive, lucid, shared, and visitation dreams. Learn to foretell the future, receive messages from people who have passed away, and encounter a variety of out-of-body experiences.

Psychic Dreamer covers it all, from past lives and multidimensional explorations to petitioning your dreams for help in solving a particular problem. You will even discover the powerful and surprisingly positive possibilities hidden in night terrors. We all have intuition, and with this book, you can develop it through your own dream journey.

© David LaPorte

Dr. Michael Lennox is a psychologist, astrologer, and expert in dreams and dream interpretation. He has appeared on SyFy, MTV, NBC, and countless radio shows and podcasts. Dr. Lennox has published articles in *Today's Woman*, *TV Guide*, *Star*, and many other magazines. He teaches classes in self-investigation and hosts a weekly podcast, *Conscious Embodiment: Astrology and Dreams with Dr. Michael Lennox*. Visit him at MichaelLennox.com.

Facebook.com/LlewellynBooks
Twitter: @LlewellynBooks
Instagram: @LlewellynBooks

www.Llewellyn.com

LLEWELLYN

$17.99 US

ISBN 978-0-7387-7428-2

9 780738 774282 51799

İçindekiler

yazar hakkında
Telif Hakkı Bilgileri
Teşekkür
İçindekiler
giriiş
Birinci Bölüm: Bilişsel Rüya Görme İkinci Bölüm: Bilinçli Rüya Görme Üçüncü Bölüm: Paylaşılan Rüya Görme Dördüncü Bölüm: Rüyalardaki Geçmiş Yaşamlar Beşinci Bölüm: Ziyaret Rüyaları
Altıncı Bölüm: Gece Terörleri ve Çok Boyutluluk Yedinci Bölüm: İlham Veren Rüyalar ve Problem Çözme Sekizinci Bölüm: Mistik Rüya İndirmeleri ve Gece Okulu Dokuzuncu Bölüm: Uyku Hijyeni
Çözüm